

25.06.2025

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28, Витамин С-2	14-00
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-27
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-56
12	Сыр порциями	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4	11-00
Итого за завтрак		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-56, Витамин С-3	35-83
2 завтрак			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-92
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-92
Обед			
48	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-5	5-05
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	6-28
80	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-111, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44, Витамин С-2	29-99
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-05
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	3-71
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-11
47	Хлеб ржаной	Калорийность-99, Белки-2, Углеводы-21	2-86
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-716, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-152, Витамин С-15	56-81
Уплотненный полдник			
60	Салат из свежих огурцов	Калорийность-40, Жиры-4, Углеводы-1, Витамин С-3	6-20
181	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-19	19-78
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-46
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-41
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-331, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-47, Витамин С-22	34-93
Итого за день		Калорийность-1497, Белки-48, Жиры-45, Углеводы-265, Витамин С-42	134-49
Утверждаю	Кладовщик	Николаева	Николаева
заведующий	Горюха Надежда	Повар	Повар
Калькулятор	Анапелкина	Анапелкина	Анапелкина
	Николаева Ольга Сергеевна	Николаева	Николаева

25.06.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150	Каши вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	10-50
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-89
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-22
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-17
Итого за завтрак		Калорийность-325, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-44, Витамин С-2	28-78
2 завтрак			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-92
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-92
Обед			
29	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	3-03
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-71
60	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-83, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-33, Витамин С-1	22-50
100	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-27	5-03
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	3-09
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-41
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-28
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
Итого за обед		Калорийность-555, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-117, Витамин С-10	42-62
Уплотненный полдник			
151	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-16	16-50
40	Салат из свежих огурцов	Калорийность-27, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	4-13
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-22
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-06
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-267, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-38, Витамин С-18	27-96
Итого за день		Калорийность-1190, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-209, Витамин С-32	106-28
Утверждаю	Кладовщик	Николаева	Николаева
заведующий	Горюха Надежда	Повар	Повар
Калькулятор	Анапелкина	Анапелкина	Анапелкина
	Николаева Ольга Сергеевна	Николаева	Николаева