

02.07.2025

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			
170	Каша пищевая жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	12-41
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-31
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	3-92
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-01
Итого за завтрак			25-65
2 завтрак			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-03
Итого за 2 завтрак			7-03
обед			
51	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-5	5-35
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-75
80	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-111, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44, Витамин С-2	30-01
130	Рис припущенный	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	9-69
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-69
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-78
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	4-84
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед			64-87

Уплотненный полдник

150	Запеканка морковная	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-3	21-37
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-17
22	Печенье	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-15	2-75
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-87
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-52
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник			36-76

Итого за день

Калорийность-1 515, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-290, Витамин С-21

Герева Надежда Антоновна

Попар

Никифорова Любовь Викторовна

Скачковик

Вахрушева Наталья Александровна

Иванова Ольга Сергеевна

Утвердил заведующий

Калькулятор

02.07.2025

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			
140	Каша пищевая жидкая молочная	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	10-23
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-09
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	3-39
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-34
Итого за завтрак			21-05
2 завтрак			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-03
Итого за 2 завтрак			7-03
обед			
31	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	3-21
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	5-06
60	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-83, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-33, Витамин С-1	22-49
110	Рис припущенный	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	8-22
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-08
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-52
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	3-87
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
Итого за обед			49-02

Уплотненный полдник

130	Запеканка морковная	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Витамин С-3	18-51
15	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-08
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-50
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-56
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-89
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			30-59

Итого за день

Калорийность-1 225, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-234, Витамин С-16

Герева Надежда Антоновна

Попар

Никифорова Любовь Викторовна

Скачковик

Вахрушева Наталья Александровна

Иванова Ольга Сергеевна

Утвердил заведующий

Калькулятор