26.06.2025

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		
170	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	12-74
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-24
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-34
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-46
	Итого за завтрак	Калорийность-322, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-44	28-78
	2 завтрак		
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
	Итого за 2 завтрак	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
	обед		
50	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-10	4-74
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-75
160	Жаркое по-домашнему (сад)	Калорийность-363, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-23, Витамин С-13	82-48
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-59
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	2-74
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
	Итого за обед	Калорийность-760, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-97, Витамин С-31	102-06
	Уплотненный полдник		
180	Суп молочный с макаронными изделями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	11-45
75	Коржики молочные	Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	13-30
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-67
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
5	Соль		0-08
	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-509, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-86, Витамин С-1	26-83
	Итого за день	Калорийность-1 632, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-236, Витамин С-82	159-67

Утвердил заведующий Вахрушева Наталья Александровна
Калькулятор Иванова Ольга Сергеевна
Кладовщик Гересва Надежда Анатольевна
Повар Никифорова Любовь Викторовна

26.06.2025

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		
140	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	10-50
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-87
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-02
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-55
	Итого за завтрак	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-37	23-94
	2 завтрак		
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
	Итого за 2 завтрак	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
	обед		
30	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-26, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-6	2-84
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	5-07
120	Жаркое по-домашнему (ясли)	Калорийность-204, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-7	61-54
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-16
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-19
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
	Итого за обед	Калорийность-504, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-71, Витамин С-19	75-70
	Уплотненный полдник		
150	Суп молочный с макаронными изделями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	9-55
60	Коржики молочные	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-37	10-64
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-56
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
3	Соль		0-05
	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-411, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-68, Витамин С-1	21-80
	Итого за день	Калорийность-1 227, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-185, Витамин С-70	123-44

Утвердил заведующий Вахрушева Наталья Александровна
Калькулятор Иванова Ольга Сергеевна
Кладовщик Гересва Надежда Анатольевна
Повар Никифорова Любовь Викторовна