

Основная (3-7 сад весна/лето)

09.07.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эл. ден. (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	13-03
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	7-57
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-97
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-46
Итого за завтрак			
Калорийность-397, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-54, Витамин С-3			29-03
2 завтрак			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-93
Итого за 2 завтрак			
Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1			4-93

обед			
49	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-5	9-37
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	6-30
80	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-111, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44, Витамин С-2	64-02
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-05
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-56
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-88
45	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	3-81
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-74
Итого за обед			
Калорийность-726, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-154, Витамин С-13			97-73

Удотенный полдник			
180	Разу из овощей	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-18, Витамин С-26	15-71
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-42
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-77
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-92
5	Соль		0-08
Итого за Удотенный полдник			
Калорийность-327, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-42, Витамин С-26			29-90

Итого за день			
Калорийность-1496, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-261, Витамин С-43			161-59
Утвердил заведующий Калькулятор			
Никофорова Л.Б. Викторовна			

09.07.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	9-78
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-31
18	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-56
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-55
Итого за завтрак			
Калорийность-315, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-43, Витамин С-2			23-20
2 завтрак			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-93
Итого за 2 завтрак			
Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1			4-93

обед			
29	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	5-62
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-73
60	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-83, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-33, Витамин С-1	48-00
100	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-27	5-04
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-80
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-92
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	3-05
3	Сметана	Калорийность-5	0-55
Итого за обед			
Калорийность-563, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-119, Витамин С-9			72-71

Удотенный полдник			
150	Разу из овощей	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	13-09
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-42
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-65
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-44
3	Соль		0-05
Итого за Удотенный полдник			
Калорийность-274, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-33, Витамин С-21			25-65

Итого за день			
Калорийность-1198, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-206, Витамин С-33			126-49
Утвердил заведующий Калькулятор			
Никофорова Л.Б. Викторовна			