

Основная (1-3 года весна/лето)

16.06.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша вязкая зрелая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-83
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-87
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-94
Итого за завтрак			27-76
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за 2 завтрак			2-75
обед			
174	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-51
11	Сметана	Калорийность-18, Жиры-2	2-09
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	6-46
50	Гуляш из отварного мяса (ясли)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-2	38-52
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-79
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-52
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-00
Итого за обед			57-89
Уплотненный полдник			
59	Запеканка из творога	Калорийность-137, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	18-00
22	Джем, повидло	Калорийность-47, Углеводы-12	3-04
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
60	Пирожки печеные с картофелем и луком (сухих дрожжи)	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	3-94
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			25-62
Итого за день			
Калорийность-1211, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-178, Витамин С-58			114-02
Утвердил: Карпова Лариса Борисовна, Кладовщик Ольга Викторовна			Адресанова Екатерина Васильевна

Основная (3-7 весна/лето аллергии (искл. молоко))

16.06.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша вязкая зрелая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-88
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-89
Итого за завтрак			19-60
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-12
Итого за 2 завтрак			7-12
обед			
208	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-9	6-61
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	7-64
70	Гуляш из отварного мяса (сад)	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2	54-22
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
47	Хлеб ржаной	Калорийность-99, Белки-2, Углеводы-21	2-43
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-33
Итого за обед			75-57
Уплотненный полдник			
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
75	Пирожки печеные с картофелем и луком (сухих дрожжи)	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31, Витамин С-1	4-92
4	Соль		0-07
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-22
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	11-75
Итого за Уплотненный полдник			18-67
Итого за день			
Калорийность-1412, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-237, Витамин С-12			120-96
Утвердил: Карпова Лариса Борисовна, Кладовщик Ольга Викторовна			Адресанова Екатерина Васильевна