

19.05.2025

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			
180	Каша гречневая жидкая без молока 3 - 7 лет	Калорийность-254, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-46, Витамин С-17	2-89
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	7-89
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-94
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-81
Итого за завтрак		Калорийность-457, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-75, Витамин С-18	18-53
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	0-26
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	0-26
обед			
150	Капуста, тушеная с мясом	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, Витамин С-14	58-51
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-06
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-43
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	4-89
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-58
41	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-53
Итого за обед		Калорийность-524, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-68, Витамин С-23	72-00
Уплотненный полдник			
60	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-5, Витамин С-39	7-94
75	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-39	5-15
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-58
6	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-405, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-64, Витамин С-39	14-75
Итого за день		Калорийность-1 427, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-216, Витамин С-130	105-54

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Кусова Наталья
Сергеевна
Руфова Татьяна Анатольевна

Кладовщик

Руфова Татьяна
Анатольевна

Повар

Богомолова
Резида Рифовна