

03.06.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
130	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	8-61		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-79		
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-53		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-37		
Итого за завтрак		Калорийность-294, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-44	27-30		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	3-26		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	3-26		
<u>обед</u>					
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	5-91		
120	Рис припущенный	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	10-28		
50	Рыба, тушенная с овощами (ясли)	Калорийность-52, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-2	11-31		
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	5-22		
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-25		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
Итого за обед		Калорийность-470, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-83, Витамин С-13	36-30		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Рагу из овощей	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-16	12-98		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-70		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
0	Соль		0-01		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-161, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Витамин С-16	14-36		
Итого за день		Калорийность-966, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-162, Витамин С-79	81-22		
Коза Ангеля		Кладовщик	Гореева	Повар	Ливинцева
Станиславовна			Маргарита		Юлия Сергеевна
Дулесова Анна Сергеевна			Владимировна		

03.06.2025

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
150	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-94		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-15		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-16		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-37		
Итого за завтрак		Калорийность-343, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-53	30-62		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	3-26		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	3-26		
<u>обед</u>					
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	7-09		
130	Рис припущенный	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	11-14		
70	Рыба, тушенная с овощами (сад)	Калорийность-73, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-3	16-36		
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	6-26		
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	2-81		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
Итого за обед		Калорийность-549, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-96, Витамин С-16	44-99		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Рагу из овощей	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-19	15-34		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-85		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
0	Соль		0-02		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-210, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-36, Витамин С-19	17-54		
Итого за день		Калорийность-1 143, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-194, Витамин С-85	96-41		
Коза Ангеля		Кладовщик	Гореева	Повар	Ливинцева
Станиславовна			Маргарита		Юлия Сергеевна
Дулесова Анна Сергеевна			Владимировна		
Утвердил заведующий Калькулятор					