

20.05.2025

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

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	10-20		
190	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	9-52		
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-75		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90		
Итого за завтрак		Калорийность-327, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-50. Витамин С-1	27-37		
<u>2 завтрак</u>					
100	Компот из кураги	Калорийность-57, Углеводы-14	3-51		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	3-51		
<u>обед</u>					
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-44		
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-97		
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-91		
80	Комлеты рыбные любительские	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-3	34-88		
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	16-12		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-93		
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-82		
Итого за обед		Калорийность-544, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-85. Витамин С-34	66-07		
<u>Уплотненный полдник</u>					
116	Запеканка из творога	Калорийность-269, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-15	41-81		
31	павидло	Калорийность-66, Углеводы-17	4-76		
100	Чай с молоком	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-08		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-480, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-56	58-05		
Итого за день		Калорийность-1 408, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-205. Витамин С-35	155-00		
Утвердил	Попова Ольга	Кладовщик	Талибуллина	Повар	Хаматвалиева
заведующий	Александровна		Рзюда		Екатерина
Калькулятор	Насирова Гюльнара	Шарибзяновна	Мансуповна		Николаевна

20.05.2025

Основная (1-3 года весна/лето корпус 1)

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	8-85
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-98
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-11
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-289, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-44. Витамин С-1	24-84
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из кураги	Калорийность-57, Углеводы-14	3-51
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	3-51
<u>обед</u>			
21	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-25
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-15
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
60	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-2	26-16
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	12-88
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-39
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
Итого за обед		Калорийность-431, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-68. Витамин С-28	50-13
<u>Уплотненный полдник</u>			
90	Запеканка из творога	Калорийность-209, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	32-42
21	повидло	Калорийность-44, Углеводы-12	3-17
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-51
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-392, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-48	46-50
Итого за день		Калорийность-1 169, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-174. Витамин С-29	124-98
Утвердил	Попова Ольга	Кладовщик	Хаматвалиева
заведующий	Александровна	Талибуллина	Екатерина
Калькулятор	Насирова Гюльнара Шарибзяновна	Рзюда Мансуповна	Николаевна