

14.05.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
160	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	12-03
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	7-11
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-32
Итого за завтрак		Калорийность-334, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-51	28-12
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-63
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-63
<u>обед</u>			
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-47
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
60	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	15-34
111	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	10-56
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
19	Хлеб ржаной	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9	1-22
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-76
Итого за обед		Калорийность-417, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-81, Витамин С-24	35-44
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Винегрет овощной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	4-44
100	Блинчики	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	4-34
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
3	Соль		0-05
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	9-96
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-343, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-64, Витамин С-15	20-70
Итого за день		Калорийность-1 140, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-207, Витамин С-40	88-89

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Глухова Галина
Петровна
Соболева Мария Альфредовна

Кладовщик

Попова Альонна
Калимулловна

Повар

Кипа Марина
Михайловна