

11.07.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	8-19
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	7-96
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-70
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-65
Итого за завтрак		Калорийность-331, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-58. Витамин С-1	20-50
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-20
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-20
обед			
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-82
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	3-91
110	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	10-26
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	29-34
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-56
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-16
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-37
Итого за обед		Калорийность-569, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-84. Витамин С-20	55-42
Уплотненный полдник			
40	Салат из свёклы с изюмом и курагой	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3	2-72
120	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-275, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-26	48-38
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-33
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-14
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-70
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-492, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-60. Витамин С-3	62-32
Итого за день		Калорийность-1 435, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-212. Витамин С-26	143-44

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Комиссарова
Юлия
Александровна
Алалдыкина Анастасия Сергеевна

Кладовщик
Дудина
Людмила
Вячеславовна

Повар
Конникова
Любовь
Александровна

