

18.07.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	11-45
190	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-44
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-69
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-36
Итого за завтрак		Калорийность-331, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-45, Витамин С-2	30-94
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
<u>обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-39
180	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-43
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	15-22
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	59-84
190	Компот из изюма	Калорийность-108, Углеводы-26	6-25
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-37
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-77
Итого за обед		Калорийность-639, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-92, Витамин С-42	95-11
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Пирожки с капустой 80гр	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Витамин С-1	10-81
129	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-233, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Витамин С-84	15-24
200	Чай с молоком или сливками	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	7-97
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	4-00
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-597, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-62, Витамин С-85	38-07
Итого за день		Калорийность-1 608, Белки-55, Жиры-61, Углеводы-208, Витамин С-179	166-86

18.07.2025

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>			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	8-59
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-06
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-83
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-18
Итого за завтрак		Калорийность-258, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-37, Витамин С-2	22-66
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
<u>обед</u>			
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-26
150	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-69
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	13-19
60	Котлеты, биточки, индичели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	44-89
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-94
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
26	Хлеб ржаной	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	2-16
Итого за обед		Калорийность-508, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-75, Витамин С-35	73-65
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Пирожки с капустой 80гр	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	8-11
80	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-145, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-7, Витамин С-52	9-12
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-17
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	3-20
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-438, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-49, Витамин С-53	27-65
Итого за день		Калорийность-1 245, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-170, Витамин С-140	126-70

18.07.2025

Основная (Диета 1 корпус 1 (3-7л.))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-69
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-36
180	Каша рисовая без молока 3 - 7 лет	Калорийность-180, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-39, Витамин С-20	2-96
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-70
Итого за завтрак		Калорийность-330, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-65, Витамин С-20	15-71
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
<u>обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-39
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-43
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	59-84
190	Компот из изюма	Калорийность-108, Углеводы-26	6-25
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-37
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-77
150	Картофель отварной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-14	15-05
Итого за обед		Калорийность-583, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-86, Витамин С-38	94-10
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Пирожки с капустой 80гр	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Витамин С-1	10-81
100	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-181, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-8, Витамин С-66	11-87
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	4-00
200	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-78, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-18	0-11
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-520, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-46, Витамин С-85	26-84
Итого за день		Калорийность-1 474, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-206, Витамин С-193	139-39