

29.07.2025

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	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	10-71
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-07
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-05
Итого за завтрак		Калорийность-292, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46, Витамин С-1	25-64
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из изюма	Калорийность-57, Углеводы-14	3-29
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	3-29
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-67
150	Щи из свежей капусты с картофелем	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	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-83, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-33, Витамин С-1	25-24
150	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-58, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-14	0-11
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-12
3	Сметана	Калорийность-5	0-55
Итого за обед		Калорийность-456, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-82, Витамин С-46	49-46
<u>Уплотненный полдник</u>			
103	Сырники с морковью	Калорийность-252, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-22, Витамин С-1	25-58
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-38
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	11-37
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-42
94	Яблоки свежие	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-9	11-05
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-450, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-50, Витамин С-12	50-85
Итого за день		Калорийность-1 255, Белки-53, Жиры-41, Углеводы-192, Витамин С-59	129-24

29.07.2025

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>			
180	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	12-86
190	Какао с молоком	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-2	8-51
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	3-38
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-09
Итого за завтрак		Калорийность-349, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-52, Витамин С-2	32-84
<u>2 завтрак</u>			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-73
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	4-01
180	Щи из свежей капусты с картофелем	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	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-111, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44, Витамин С-2	33-66
190	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-74, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-14
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-36
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-91
Итого за обед		Калорийность-571, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-103, Витамин С-56	63-27
<u>Уплотненный полдник</u>			
154	Сырники с морковью	Калорийность-377, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-33, Витамин С-1	38-38
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-07
200	Молоко кипяченое	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	12-63
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
99	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	11-63
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-612, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-67, Витамин С-14	66-65
Итого за день		Калорийность-1 575, Белки-72, Жиры-55, Углеводы-232, Витамин С-74	168-49