

Утверждаю: 23.12.2024

## Основная (3-7 сад осень/зима)

| Выход<br>(г)                 | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>завтрак</b>               |                                             |                                                                                |                               |
| 150                          | Каша пшенная жидкая молочная                | Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23                                 | 9-57                          |
| 180                          | Какао с молоком                             | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16,<br>Витамин С-1                 | 8-88                          |
| 23                           | Батон                                       | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11                                          | 2-50                          |
| Итого за завтрак             |                                             | Калорийность-305, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-50,                                | 20-95                         |
| <b>2 завтрак</b>             |                                             |                                                                                |                               |
| 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                          |
| <b>обед</b>                  |                                             |                                                                                |                               |
| 70                           | Гуляш из отварного мяса (сад)               | Калорийность-110, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2                                  | 44-06                         |
| 130                          | Каша перловая вязкая                        | Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19                                 | 3-68                          |
| 24                           | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12                                          | 1-59                          |
| 35                           | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16                                          | 2-13                          |
| 51                           | Салат из квашеной капусты с луком           | Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4,<br>Витамин С-10                  | 3-60                          |
| 180                          | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12,<br>Витамин С-6                  | 4-54                          |
| 180                          | Компот из кураги                            | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 6-28                          |
| Итого за обед                |                                             | Калорийность-579, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-90,                              | 65-88                         |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |                                             |                                                                                |                               |
| 80                           | Винегрет овощной                            | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7,<br>Витамин С-8                   | 7-04                          |
| 40                           | Яйцо отварное                               | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5                                               | 11-24                         |
| 180                          | Чай с сахаром                               | Калорийность-50, Углеводы-13                                                   | 0-75                          |
| 16                           | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8                                           | 1-06                          |
| 4                            | Соль йодированная                           |                                                                                | 0-07                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                             | Калорийность-227, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-28                                | 20-20                         |
| Итого за день                |                                             | Калорийность-1 152, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-177,                           | 109-73                        |

23.12.2024

## Основная (сотрудники)

| Выход<br>(г)  | Наименование блюда            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|---------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>обед</b>   |                               |                                                                                |                               |
| 65            | Гуляш из отварного мяса (сад) | Калорийность-102, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2                                  | 39-20                         |
| 125           | Каша перловая вязкая          | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18                                 | 1-67                          |
| 180           | Чай без сахара 3 - 7 лет      | Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2,<br>Витамин С-17                 | 0-13                          |
| 16            | Хлеб пшеничный                | Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8                                           | 1-06                          |
| 17            | Хлеб ржаной                   | Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-8                                           | 1-06                          |
| 5             | Соль йодированная             |                                                                                | 0-09                          |
| Итого за обед |                               | Калорийность-359, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-38,                              | 43-21                         |
| Итого за день |                               | Калорийность-359, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-38,                              | 43-21                         |