

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

150	Каша геркулесовая жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	15-12
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	12-54
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-95
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-48
Итого за завтрак		Калорийность-334, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-48, Витамин С-1	41-09

2 завтрак

100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-81
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-81

обед

60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	7-13
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	7-05
71	Биточки из говядины	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-96
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	19-63
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	6-73
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-22
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	3-72
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-78
Итого за обед		Калорийность-678, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-103, Витамин С-32	94-22

Уплотненный полдник

101	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-230, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-22	36-36
21	Повидло	Калорийность-44, Углеводы-12	3-23
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	19-03
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-61
4	Соль йодированная		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-416, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-51, Витамин С-2	60-29

Итого за день Калорийность-1 469, Белки-53, Жиры-46, Углеводы-211,
Витамин С-85

01.07.2025

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

обед

130	Пюре картофельное	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	10-98
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-15
22	Хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-86
71	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-202, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-14, Витамин С-1	39-31
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-14
5	Соль йодированная		0-08
Итого за обед		Калорийность-492, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-55,	54-52
Итого за день		Калорийность-492, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-55,	54-52