

3-7 лет

19.11.2024

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
160	Каша пшенинная молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	10-45
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-87
15	Масло	Калорийность-99, Жиры-11	9-05
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-75
Итого за завтрак		Калорийность-369, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-51	23-12
<u>2 завтрак</u>			
100	Яблоки	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	7-91
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	7-91
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	2-78
180	Суп с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	2-85
130	Макароны	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	5-47
10	Соус сметанный с томатом	Калорийность-8, Углеводы-1	0-72
70	биточки из птицы	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	31-39
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-99
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-70
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-48
Итого за обед		Калорийность-653, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-100, Витамин С-9	48-38
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Запеканка капустная	Калорийность-197, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-22, Витамин С-32	16-90
20	Соус молочный	Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-1	1-19
190	Чай с молоком	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-52
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-66
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-336, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-42, Витамин С-32	27-33
Итого за день		Калорийность-1 402, Белки-33, Жиры-47, Углеводы-203, Витамин С-51	106-74

1-3 года

19.11.2024

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша пшенинная молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	9-80
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-44
10	Масло	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
160	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-11	0-63
Итого за завтрак		Калорийность-309, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-45	18-90
<u>2 завтрак</u>			
100	Яблоки	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	7-91
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	7-91
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	1-86
150	Суп с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	2-37
110	Макароны	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30	4-63
10	Соус сметанный с томатом	Калорийность-8, Углеводы-1	0-72
50	биточки из птицы	Калорийность-71, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3	22-42
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-86
21	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-28
150	Компот из сухофруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-06
Итого за обед		Калорийность-524, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-81, Витамин С-7	36-20
<u>Уплотненный полдник</u>			
90	Запеканка капустная	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13, Витамин С-19	10-14
15	Соус молочный	Калорийность-13, Жиры-1, Углеводы-1	0-89
160	Чай с молоком	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	7-17
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-12, Углеводы-2	0-33
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-225, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-28, Витамин С-19	18-56
Итого за день		Калорийность-1 102, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-164, Витамин С-36	81-57