1-3 года

20.05.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
<u>завтрак</u>			
150	Каша пшеничная молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	13-43
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
10	Сыр	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-75
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	8-70
Итого за завтрак			33-54
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-24
Итого за 2 завтрак			2-24
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-42
150	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-5	11-27
60	биточки рубленые из птицы	Калорийность-86, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	30-86
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	6-32
15	Соус сметанный с томатом	Калорийность-12, Жиры-1, Углеводы-1	1-20
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-20
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-52
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	3-18
Итого за обед			57-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
160	Молоко кипяченое	Калорийность-91, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	15-63
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-12, Углеводы-2	0-33
100	Запеканка из творога с морковью	Калорийность-234, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-24, Витамин С-1	23-63
15	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-35
Итого за Уплотненный полдник			40-97
Итого за день			134-72

3-7 ЛЕТ

20.05.2025

Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость
<u>завтрак</u>			
160	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	14-33
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-08
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	13-13
190	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	10-33
Итого за завтрак			40-87
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-24
Итого за 2 завтрак			2-24
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-63
180	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-6	13-52
80	биточки рубленые из птицы	Калорийность-114, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-5	41-15
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	7-47
20	Соус сметанный с томатом	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-1	1-59
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-27
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	3-82
Итого за обед			74-27
<u>Уплотненный полдник</u>			
190	Молоко кипяченое	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	18-56
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
100	Запеканка из творога с морковью	Калорийность-234, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-24, Витамин С-1	23-63
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-81
Итого за Уплотненный полдник			44-72
Итого за день			162-10