

01.07.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
160	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	11-80
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-19
20	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-66
10	Сыр порцирами	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-82
<u>Итого за завтрак</u>			
Калорийность-333, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-51, Витамин С-1			31-47
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-40
<u>Итого за 2 завтрак</u>			
Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50			2-40
<u>обед</u>			
20	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-68
150	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Калорийность-71, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-6	9-24
110	Жаркое по-домашнему	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-7	44-67
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	4-37
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-64
<u>Итого за обед</u>			
Калорийность-483, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-72, Витамин С-14			62-60
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Макаронные изделия отварные	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21	1-75
50	Чорыг селянка (рыба в омлете)	Калорийность-62, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-1	17-26
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-81
20	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-44
<u>Итого за Уплотненный полдник</u>			
Калорийность-276, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-43			22-33
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1133, Белки-39, Жиры-20, Углеводы-175, Витамин С-65			118-80
Калькулятор Леконцева Наталья Рыстогломова			Заслужа Любовь Вечеславовна



01.07.2025

Основная (3-7 год весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
170	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	12-54
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-62
20	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-44
10	Сыр порцирами	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-82
<u>Итого за завтрак</u>			
Калорийность-333, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-49, Витамин С-1			32-42
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-40
<u>Итого за 2 завтрак</u>			
Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50			2-40
<u>обед</u>			
30	Хлеб ржаной	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	3-35
120	Жаркое по-домашнему	Калорийность-272, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-18, Витамин С-10	48-73
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	5-24
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-64
180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-7	11-30
<u>Итого за обед</u>			
Калорийность-654, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-95, Витамин С-19			71-26
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27	2-27
60	Чорыг селянка (рыба в омлете)	Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	20-70
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-94
20	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-44
<u>Итого за Уплотненный полдник</u>			
Калорийность-333, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-53			26-40
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1361, Белки-49, Жиры-23, Углеводы-206, Витамин С-70			132-48
Калькулятор Леконцева Наталья Рыстогломова			Заслужа Любовь Вечеславовна

