

11.06.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимо сть питани
<u>завтрак</u>			
160	Каша вязкая гречневая	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	5-28
160	Чай с молоком	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	9-23
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы- 10	2-12
Итого за завтрак		Калорийность-277, Белки-10, Жиры- 7. Углеводы-43	16-63
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-72
<u>обед</u>			
40	Икра свекольная	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3	3-14
150	Щи из капусты с картоф.	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	5-38
60	Суфле из птицы	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-2	19-90
105	Пюре гороховое	Калорийность-179, Белки-10, Жиры- 5, Углеводы-25	4-92
120	Компот из сухофруктов	Калорийность-67, Углеводы-16	1-58
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы- 13	1-82
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы- 9	1-29
Итого за обед		Калорийность-578, Белки-18, Жиры- 16. Углеводы-75. Витамин С-14	38-03
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Рыба, туш. с овощами	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-2	15-28
100	Макаронные изделия отв.	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21	2-47
15	Хлеб ржаной	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы- 7	0-91
160	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-11	0-59
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-258, Белки-11, Жиры- 4. Углеводы-41. Витамин С-2	19-32
Итого за день		Калорийность-1 154, Белки-39, Жиры-27. Углеводы-168. Витамин С-	76-70
Утверди л заведую Калькулятор	Умарова Феруза Бахадировна Миролюбова Анастасия Джановна	Кладовщик Микрюкова Эльвира Сабисановна	Повар Амикишиева Ульвия Исмаиловна

11.06.2025

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимо сть питани
<u>обед</u>			
60	Икра свекольная	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	4-72
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы- 13	1-82
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы- 5	0-65
70	Суфле из птицы	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-2	21-98
105	Пюре гороховое	Калорийность-179, Белки-10, Жиры- 5, Углеводы-25	5-15
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-67
Итого за обед		Калорийность-553, Белки-18, Жиры- 16 Углеводы-65 Витамин С-4	35-04
Итого за день		Калорийность-553, Белки-18, Жиры- 16. Углеводы-65. Витамин С-4	35-04
Утверди л заведую	Умарова Феруза Бахадировна	Кладовщик Микрюкова Эльвира _____ Сабирсановна	Повар Амикишиева Ульвия _____ Исмаиловна
Калькулятор	Миролюбова Анастасия Джановна		

11.06.2025

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимо сть питани
завтрак			
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-38
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы- 11	2-44
180	Каша вязкая гречневая	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24	5-89
Итого за завтрак		Калорийность-313, Белки-10, Жиры- 9, Углеводы-49	18-71
2 завтрак			
100	Напиток из шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-72
обед			
60	Икра свекольная	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	4-72
200	Щи из капусты с карт.	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	7-17
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы- 18	2-42
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы- 9	1-29
65	Суфле из птицы	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	22-14
105	Пюре гороховое	Калорийность-179, Белки-10, Жиры- 5, Углеводы-25	4-92
160	Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-22	2-10
Итого за обед		Калорийность-689, Белки-20, Жиры- 19, Углеводы-90, Витамин С-19	44-76
Уплотненный полдник			
70	Рыба, туш. с овощами	Калорийность-73, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-3	17-80
100	Макарон. изделия отвар.	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21	2-47
15	Хлеб ржаной	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы- 7	0-91
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-66
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-273, Белки-12, Жиры- 4, Углеводы-44, Витамин С-3	21-89
Итого за день		Калорийность-1 316, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-192, Витамин С- Микролюкова Повар Амикишиева Эльвира Ульявия Сабипсановна Исмаиловна	88-08
Утверди л заведую Калькулятор	Умарова Феруза Бахадировна Миролюбова Анастасия Джановна	Кладовщик	

11.06.2025

Основная (1-3г., 3-7 л. весна/лето для аллерг.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимо сть
<u>завтрак</u>			
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-38
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы- 11	2-44
180	Каша вязкая гречневая	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24	5-89
Итого за завтрак		Калорийность-313, Белки-10, Жиры- 9, Углеводы-49	18-71
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-72
<u>обед</u>			
60	Икра свекольная	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	4-72
200	Щи из капусты с карт.	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	7-17
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы- 18	2-42
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы- 9	1-29
65	Котлета из птицы	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	22-14
105	Пюре гороховое	Калорийность-179, Белки-10, Жиры- 5, Углеводы-25	4-92
160	Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-22	2-10
Итого за обед		Калорийность-689, Белки-20, Жиры- 19, Углеводы-90. Витамин С-19	44-76
<u>Уплотненный полдник</u>			
70	Рыба, туш. с овощами	Калорийность-73, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-3	17-80
100	Макарон. изделия отвар.	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21	2-47
15	Хлеб ржаной	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы- 7	0-91
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-66
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-273, Белки-12, Жиры-	21-89
Итого за день		Калорийность-1 316, Белки-42,	88-08
Утверди л заведую Калькулятор	Умарова Феруза Бахадировна Миролюбова Анастасия Джановна	Кладовщик Микрюкова Эльвира Сабирсановна	Повар Амикишиева Ульвия Исмаиловна