

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>			
130	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-12
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-99
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-14
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	5-15
Итого за завтрак		Калорийность-269, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-40, Витамин С-1	24-40
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-93
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-93
<u>обед</u>			
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	6-38
130	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	10-01
60	Биточки паровые	Калорийность-66, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3	37-73
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-83
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
8	Сметана	Калорийность-13, Жиры-1	1-67
Итого за обед		Калорийность-537, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-81, Витамин С-6	63-18
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	38-85
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	3-32
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-26
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	8-18
3	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-451, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-49	56-68
Итого за день		Калорийность-1 298, Белки-54, Жиры-38, Углеводы-179, Витамин С-57	147-19
Утвердил	Петухова Ольга	Кладовщик	Урсегова
заведующий	Владимировна	Русанов Василий	Елизавета
Калькулятор	Борисова Екатерина Андреевна	Александрович	Григорьевна

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>обед</u>					
130	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	10-01		
80	Биточки паровые	Калорийность-88, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-5	50-31		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22		
5	Соль		0-11		
Итого за обед		Калорийность-398, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-54	62-99		
Итого за день		Калорийность-398, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-54	62-99		
Утвердил	Петухова Ольга	Кладовщик	Русанов Василий	Повар	Урсегова
заведующий	Владимировна		Александрович		Елизавета
Калькулятор	Борисова Екатерина Андреевна				Григорьевна

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	11-68
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-38
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-67
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	6-44
Итого за завтрак		Калорийность-322, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-48, Витамин С-1	29-17
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-93
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-93
<u>обед</u>			
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	7-65
130	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	10-01
80	Биточки паровые	Калорийность-88, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-5	50-31
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-79
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-53
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	2-09
Итого за обед		Калорийность-614, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-92, Витамин С-7	79-05
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	38-85
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	3-32
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-51
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	8-18
3	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-466, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-52	57-93
Итого за день		Калорийность-1 443, Белки-57, Жиры-45, Углеводы-201, Витамин С-58	169-08
Утвердил	Петухова Ольга	Кладовщик	Урсегова
заведующий	Владимировна	Русанов Василий	Елизавета
Калькулятор	Борисова Екатерина Андреевна	Александрович	Григорьевна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №253"**, Петухова Ольга Владимировна,
заведующий

25.04.25 15:39 (MSK)

Сертификат 00ACC8A7BE1F95BC616A870438A92CB2D0