



Возрастная группа: Ясли

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.07.2025						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,15	2,43	24,23	146,21
	Яйцо отварное	40	0,21	2,2	0,3	37
	Бутерброд с повидлом	30	4,04	4,9	7,82	59,37
	Кофейный напиток с молоком	180	0,1	0,09	8,55	37,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,5	9,62	40,9	280,38
2-ой ЗАВТРАК	Фруктовый сок	100	2,1	2,35	10,15	70
ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК		100	2,1	2,35	10,15	70
ОБЕД	Салат из свежих овощей	40	0,91	3,55	7,57	59,87
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	5,95	7,19	8,64	100,65
	Макароны отварные с маслом	110	1,98	2,73	8,65	51,33
	Рыбная котлета/соус	70	1,98	2,25	4,95	101,2
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,075	15,01	49,35
	Хлеб пшеничный	25	1,13	0,2	12,3	58,5
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,455	13,93	69,3
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	14,7	16,45	71,05	490,2
ПОЛДНИК	Пряник	30	2,26	2,84	22,53	124,5
	Снежок	170	4,05	4,21	7,92	85,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,31	7,05	30,45	210
УЖИН	Овощное рагу	180	7,75	10,33	21,69	225,11
	Напиток из кураги	200	1,56	1,08	10,26	57,69
	Хлеб пшеничный	25	1,19	0,34	18,8	67,2
ИТОГО ЗА УЖИН		405	10,5	11,75	50,75	350
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,11	47,22	203,3	1400,58



Возрастная группа: Сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.07.2025						
ЗАВТРАК	Манная каша молочная жидкая	180	6.19	4.26	31.43	139.81
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
	Бутерброд с повидлом	40	4.04	3.9	7.82	59.37
	Кофейный напиток с молоком	180	0.57	0.19	12.84	98.67
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,8	12,95	52,39	360,85
2-ой	Фруктовый сок	120	2.7	3	13.05	90
ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК		100	2.7	3	13.05	90
ОБЕД	Салат из свежих овощей	60	1.34	6.34	9.68	49.37
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	6.26	7.64	15.34	127.38
	Макароны отварные с маслом	130	2.27	4.58	14.95	174.91
	Рыбная котлета/соус	80	4.65	2.25	6.42	101.35
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.62	0.075	17.48	49.35
	Хлеб пшеничный	25	1.13	0.2	12.3	58.5
	Хлеб ржаной	45	2.67	0.455	15.39	69.3
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	18,94	21,54	91,56	630,16
ПОЛДНИК	Пряник	50	3.94	3.79	29.34	195.34
	Снежок	200	4.68	5.28	9.85	76.64
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,62	9,07	39,19	271,98
УЖИН	Овощное рагу	220	8.94	12.35	39.61	297.34
	Напиток из кураги	200	2.67	2.34	13.57	79.59
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.4	12.3	73.24
ИТОГО ЗА УЖИН		450	13,92	15,09	65,48	450,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54.98	61.65	261.67	1803.16