

## Основная (1-3 года весна/лето) 16.06.2025

| Выход (г)                    | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы | Стоимость |
|------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>завтрак</b>               |                                                  |                                                                        |           |
| 130                          | Каша вязкая гречневая                            | Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                         | 7-24      |
| 150                          | Чай с молоком или сливками                       | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11                          | 6-67      |
| 5                            | Масло порциями                                   | Калорийность-33, Жиры-4, калорийность-40, белки-1,                     | 5-26      |
| 19                           | Батон                                            | Углеводы-0                                                             | 1-92      |
| Итого за завтрак             |                                                  | Калорийность-282, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-38                        | 21-09     |
| <b>2 завтрак</b>             |                                                  |                                                                        |           |
| 102                          | Соки овощные, фруктовые и ягодные                | Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2                     | 6-64      |
| Итого за 2 завтрак           |                                                  | Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2                     | 6-64      |
| <b>обед</b>                  |                                                  |                                                                        |           |
| 111                          | Пюре картофельное                                | Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13           | 11-84     |
| 150                          | Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, | Калорийность-94, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17, Витамин С-4             | 6-39      |
| 50                           | Рыба, тушенная с овощами (ясли)                  | Калорийность-52, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-2              | 9-67      |
| 150                          | Компот из сушеных                                | Калорийность-86, Углеводы-21, калорийность-40, белки-1,                | 2-78      |
| 19                           | Хлеб ржаной                                      | Калорийность-30, белки-2,                                              | 1-15      |
| 24                           | Хлеб пшеничный                                   | Углеводы-12                                                            | 1-34      |
| Итого за обед                |                                                  | Калорийность-430, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-76, Витамин С-19          | 33-17     |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |                                                  |                                                                        |           |
| 101                          | Запеканка из творога                             | Калорийность-235, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13                       | 37-96     |
| 20                           | Соус сметанный                                   | Калорийность-13, Жиры-1, Углеводы-1                                    | 1-09      |
| 150                          | Молоко кипяченое                                 | Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2              | 10-68     |
| 24                           | Хлеб пшеничный                                   | Калорийность-30, белки-2, Углеводы-12                                  | 1-34      |
| 4                            | Соль                                             |                                                                        | 0-07      |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                  | Калорийность-391, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-34, Витамин С-2          | 51-14     |
| Итого за день                |                                                  | Калорийность-1147, Белки-48, Жиры-35, Углеводы-158, Витамин            | 112-04    |