02 Ноября 2026 г.

Питание 3-7 лет пр.д/сад

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
Белки	Жиры	Углевод	ККал			
					Завтрак	
2.45	3.92	13.87	100	.035	Бутерброд с маслом	8-34
0.4	0.09	16.29	68	.160	Чай с лимоном	3-81
14.92	11.25	23.38	269	.080	Запеканка из творога	34-35
18	15	54	437			46-50
					Обед	
0.67	3.04	2.85	42	.030	Салат из капусты белокочанной	3-04
1.72	1.91	12.59	75	.150	Суп картоф. с макаронными изделиями	11-87
4.06	5.56	24.18	166	.180	Гарнир сложный (вариант №2)	22-92
10.09	0.37	0.12	43	.060	Рыба (филе)припущенная	16-33
0.83	0.05	24.13	101	.160	Компот из кураги	6-25
0.2	1.13	1.41	16	.030	Соус молочный	3-55
1.5	0.25	10	48	.025	Хлеб ржаной	2-75
2.4	0.3	13.8	67	.030	Хлеб пшеничный	2-10
21	13	89	558			68-81
					Полдник	
8.84	4.33	25.79	176	.060	Пирожки печеные с печенью	18-31
0.07	0.01	1.12	4	.100	Сок	7-02
9	4	27	180			25-33
					Ужин	
6.16	8.74	6.74	112	.080	Омлет с морковью,сваренный на пару	13-03
0.54	0.22	23.7	109	.160	Напиток из плодов шиповника	3-57
1.6	0.2	9.2	45	.020	Хлеб пшеничный	1-40
1.2	0.2	8	39	.020	Хлеб ржаной	2-20
9	9	48	305			20-20

Директор _____ Юрьева Светлана Юрьевна

Медсестра _____ Нагибина О.Г.

Калькулятор _____ Кисаретова_ЛМ

Повар _____ Алфёрова Т.И.