

03.07.2025

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>					
160	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26	9-88		
160	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	9-20		
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-72		
7	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-46, Жиры-5	5-60		
Итого за завтрак		Калорийность-354, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-52, Витамин С-1	28-40		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-53		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-53		
<u>обед</u>					
40	<i>Салат Сезонный (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-8	2-33		
160	<i>Борщ с картофелем</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-6	7-79		
120	<i>Каша пшеничная (гарнирная) 150</i>	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	5-35		
60	<i>Суфле из отварного мяса с рисом</i>	Калорийность-139, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-10	48-77		
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	4-96		
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	0-76		
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40		
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-34		
Итого за обед		Калорийность-593, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-87, Витамин С-14	74-70		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	<i>Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-231, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-33	19-20		
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-84		
40	<i>Салат из белокачанной капусты с яблоками</i>	Калорийность-36, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-7	3-03		
3	<i>Соль</i>		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-344, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-48, Витамин С-7	30-12		
Итого за день		Калорийность-1 337, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-198, Витамин С-23	137-75		
Утвердил	Жихарева	Кладовщик	Вотинцева Ольга	Повар	Спиридонова
заведующий	Оксана		Сергеевна		Надежда
Калькулятор	Анатолевна				Владимировна
	Вотинцева Ольга Сергеевна				

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>					
200	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	12-36		
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-36		
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-45		
7	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-46, Жиры-5	5-60		
Итого за завтрак		Калорийность-416, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-64, Витамин С-1	32-77		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-53		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-53		
<u>обед</u>					
60	<i>Салат Сезонный (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	3-49		
200	<i>Борщ с картофелем</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-7	9-74		
140	<i>Каша пшеничная (гарнирная) 150</i>	Калорийность-157, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	6-26		
80	<i>Суфле из отварного мяса с рисом</i>	Калорийность-186, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-13	59-13		
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	5-95		
6	<i>Сметана</i>	Калорийность-10, Жиры-1	0-91		
35	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	3-36		
45	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	3-51		
Итого за обед		Калорийность-771, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-113, Витамин С-19	92-35		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	<i>Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-231, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-33	19-20		
60	<i>Салат из белокачанной капусты с яблоками</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-10	4-54		
3	<i>Соль</i>		0-05		
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-40		
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-92		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-424, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-64, Витамин С-10	35-11		
Итого за день		Калорийность-1 657, Белки-51, Жиры-48, Углеводы-252, Витамин С-31	164-76		
Утвердил	Жохарева	Кладовщик	Вотинцева Ольга	Повар	Спиридонова
заведующий	Оксана		Сергеевна		Надежда
Калькулятор	Анатольевна				Владимировна
	Вотинцева Ольга Сергеевна				