

07.05.2025

**Основная (3-7 лет)**

| Выход (г)                    | Наименование блюда                                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>завтрак</b>               |                                                                        |                                                                                |                               |
| 150                          | Каша рисовая жидкая молочная                                           | Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-25                              | 13-57                         |
| 180                          | Какао с молоком                                                        | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-16, Витамины С-1                | 10-72                         |
| 23                           | Батон                                                                  | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11                                          | 2-40                          |
| 5                            | Масло порциями                                                         | Калорийность-33, Жиры-4                                                        | 4-90                          |
| Итого за завтрак             |                                                                        | Калорийность-336, Белки-8, Жиры-11,<br>Углеводы-52, Витамины С-1               | 31-59                         |
| <b>2 завтрак</b>             |                                                                        |                                                                                |                               |
| 105                          | Сок                                                                    | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11,<br>Витамины С-2                         | 6-52                          |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                        | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11,<br>Витамины С-2                         | 6-52                          |
| <b>обед</b>                  |                                                                        |                                                                                |                               |
| 60                           | Салат из свеклы отварной                                               | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-5, Витамины С-6                  | 3-56                          |
| 200                          | Нугулишыйд (Суп картофельный с<br>горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо) | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-22, Витамины С-5                | 6-03                          |
| 150                          | Запеканка картофельная с печенью                                       | Калорийность-252, Белки-12, Жиры-7,<br>Углеводы-34, Витамины С-20              | 28-17                         |
| 180                          | Чай с сахаром                                                          | Калорийность-50, Углеводы-13                                                   | 0-78                          |
| 21                           | Хлеб пшеничный                                                         | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10                                          | 1-38                          |
| 32                           | Хлеб ржаной                                                            | Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14                                          | 1-94                          |
| Итого за обед                |                                                                        | Калорийность-593, Белки-21, Жиры-15,<br>Углеводы-98, Витамины С-31             | 41-86                         |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |                                                                        |                                                                                |                               |
| 145                          | Макароны отварные с сыром                                              | Калорийность-241, Белки-9, Жиры-10,<br>Углеводы-22                             | 15-28                         |
| 180                          | Чай с молоком                                                          | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | 9-75                          |
| 14                           | Хлеб пшеничный                                                         | Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7                                           | 0-92                          |
| 3                            | Соль                                                                   |                                                                                | 0-05                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                        | Калорийность-366, Белки-13, Жиры-13,<br>Углеводы-43                            | 26-00                         |
| Итого за день                |                                                                        | Калорийность-1 340, Белки-43, Жиры-39,<br>Углеводы-204, Витамины С-34          | 105-97                        |

Утвердил  
заведующий \_\_\_\_\_  
Исаченко  
Людмила  
Борисовна

07.05.2025

**Основная (1-3 года)**

| Выход (г)                    | Наименование блюда                                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>завтрак</b>               |                                                                        |                                                                                |                               |
| 130                          | Каша рисовая жидкая молочная                                           | Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-22                              | 11-77                         |
| 150                          | Какао с молоком                                                        | Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-13, Витамины С-1                 | 8-93                          |
| 19                           | Батон                                                                  | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9                                           | 2-00                          |
| 3                            | Масло порциями                                                         | Калорийность-20, Жиры-2                                                        | 2-94                          |
| Итого за завтрак             |                                                                        | Калорийность-277, Белки-6, Жиры-8,<br>Углеводы-44, Витамины С-1                | 25-64                         |
| <b>2 завтрак</b>             |                                                                        |                                                                                |                               |
| 105                          | Сок                                                                    | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11,<br>Витамины С-2                         | 6-52                          |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                        | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11,<br>Витамины С-2                         | 6-52                          |
| <b>обед</b>                  |                                                                        |                                                                                |                               |
| 30                           | Салат из свеклы отварной                                               | Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3,<br>Витамины С-3                           | 1-78                          |
| 150                          | Нугулишыйд (Суп картофельный с<br>горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо) | Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-17, Витамины С-3                 | 4-52                          |
| 120                          | Запеканка картофельная с печенью                                       | Калорийность-201, Белки-10, Жиры-6,<br>Углеводы-27, Витамины С-16              | 22-54                         |
| 150                          | Чай с сахаром                                                          | Калорийность-42, Углеводы-10                                                   | 0-65                          |
| 17                           | Хлеб пшеничный                                                         | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8                                           | 1-15                          |
| 28                           | Хлеб ржаной                                                            | Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13                                          | 1-70                          |
| Итого за обед                |                                                                        | Калорийность-459, Белки-15, Жиры-11,<br>Углеводы-78, Витамины С-22             | 32-34                         |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |                                                                        |                                                                                |                               |
| 116                          | Макароны отварные с сыром                                              | Калорийность-192, Белки-7, Жиры-8,<br>Углеводы-18                              | 12-23                         |
| 150                          | Чай с молоком                                                          | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-11                               | 8-12                          |
| 14                           | Хлеб пшеничный                                                         | Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7                                           | 0-92                          |
| 3                            | Соль                                                                   |                                                                                | 0-05                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                        | Калорийность-302, Белки-11, Жиры-10,<br>Углеводы-36                            | 21-32                         |
| Итого за день                |                                                                        | Калорийность-1 083, Белки-33, Жиры-29,<br>Углеводы-169, Витамины С-25          | 85-82                         |

Утвердил  
заведующий \_\_\_\_\_  
Исаченко  
Людмила  
Борисовна