

09.04.2025

Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	11-91
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	9-00
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-35
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-297, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-46, Витамин С-1	28-16
<u>2 завтрак</u>			
110	Сок	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-79
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-79
<u>обед</u>			
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	1-78
150	Нугулишyd (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	4-81
120	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-27, Витамин С-16	22-68
20	Соус томатный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-77
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-71
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-99
Итого за обед		Калорийность-491, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-84, Витамин С-22	35-08
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Макароны отварные с сыром	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18	12-24
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-19
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-07
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-314, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-37	21-55
Итого за день		Калорийность-1 149, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-178, Витамин С-25	91-58

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Борисовна _____

09.04.2025

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	13-75
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-80
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-82
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	6-86
Итого за завтрак		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-54, Витамин С-1	34-23
<u>2 завтрак</u>			
110	Сок	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-79
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-79
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-56
200	Нугулишyd (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5	6-40
150	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-252, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-34, Витамин С-20	28-33
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-65
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-85
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-61
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-27
Итого за обед		Калорийность-634, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-105, Витамин С-32	45-67
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Макароны отварные с сыром	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23	15-30
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-83
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-07
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-379, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-45	26-25
Итого за день		Калорийность-1 418, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-215, Витамин С-35	112-94

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Борисовна _____