

17.07.2025

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	11-96
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-19
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	3-31
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-19
Итого за завтрак			33-65
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-14
Итого за 2 завтрак			1-14
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-90
174	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-70, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-8	28-47
150	Рис припущенный	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	11-30
67	Коплеты рубленые из птицы	Калорийность-183, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-11	33-74
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-06
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	3-28
Итого за обед			83-46
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Рагу из овощей	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	12-86
62	Ватрушки с творогом	Калорийность-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	12-44
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-24
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	1-03
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			35-62
Итого за день			153-87
Углеводы-224, Витамин С-86			

Утвердил
заведующийИсаченко
Людмила
Боисовна

17.07.2025

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	10-36
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-49
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-76
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	5-72
Итого за завтрак			27-33
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-14
Итого за 2 завтрак			1-14
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-60
145	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-58, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-7, Витамин С-7	23-72
120	Рис припущенный	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	9-04
50	Коплеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	25-31
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-71
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-87
Итого за обед			65-84
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Рагу из овощей	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамин С-17	10-29
49	Ватрушки с творогом	Калорийность-141, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	9-95
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-70
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	1-03
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			29-02
Итого за день			123-33
Углеводы-183, Витамин С-79			

Утвердил
заведующийИсаченко
Людмила
Боисовна