

23.07.2025

## 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 рисовая жидкая молочная                                        | Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22                              | 11-30                   |
| 150                          | Какао с молоком                                                     | Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамины С-1                 | 8-45                    |
| 19                           | Батон                                                               | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9                                        | 2-69                    |
| 3                            | Масло порциями                                                      | Калорийность-20, Жиры-2                                                     | 2-67                    |
| Итого за завтрак             |                                                                     | Калорийность-277, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-44, Витамины С-1                | 25-11                   |
| <u>2 завтрак</u>             |                                                                     |                                                                             |                         |
| 105                          | Сок                                                                 | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2                         | 4-35                    |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                     | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2                         | 4-35                    |
| <u>обед</u>                  |                                                                     |                                                                             |                         |
| 40                           | Салат из свеклы отварной                                            | Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамины С-4                  | 2-63                    |
| 150                          | Нугылишый (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо) | Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамины С-3                 | 4-90                    |
| 120                          | Запеканка картофельная с печенью                                    | Калорийность-201, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-27, Витамины С-16              | 24-05                   |
| 150                          | Чай с сахаром                                                       | Калорийность-42, Углеводы-10                                                | 0-59                    |
| 21                           | Хлеб пшеничный                                                      | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10                                       | 1-94                    |
| 32                           | Хлеб ржаной                                                         | Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14                                       | 2-71                    |
| Итого за обед                |                                                                     | Калорийность-486, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-81, Витамины С-23             | 36-82                   |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                                                     |                                                                             |                         |
| 118                          | Макароны отварные с сыром                                           | Калорийность-196, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18                              | 15-44                   |
| 150                          | Чай с молоком                                                       | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11                               | 7-67                    |
| 16                           | Хлеб пшеничный                                                      | Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8                                        | 1-55                    |
| 3                            | Соль                                                                |                                                                             | 0-05                    |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                     | Калорийность-311, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-37                            | 24-71                   |
| Итого за день                |                                                                     | Калорийность-1 119, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-173, Витамины С-26          | 90-99                   |

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

23.07.2025

## 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 рисовая жидкая молочная                                        | Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25                              | 13-05                   |
| 180                          | Какао с молоком                                                     | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамины С-1                | 10-14                   |
| 23                           | Батон                                                               | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11                                       | 3-23                    |
| 5                            | Масло порциями                                                      | Калорийность-33, Жиры-4                                                     | 4-45                    |
| Итого за завтрак             |                                                                     | Калорийность-336, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-52, Витамины С-1               | 30-87                   |
| <u>2 завтрак</u>             |                                                                     |                                                                             |                         |
| 105                          | Сок                                                                 | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2                         | 4-35                    |
| Итого за 2 завтрак           |                                                                     | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2                         | 4-35                    |
| <u>обед</u>                  |                                                                     |                                                                             |                         |
| 60                           | Салат из свеклы отварной                                            | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамины С-6                  | 3-95                    |
| 200                          | Нугылишый (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо) | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамины С-5                | 6-52                    |
| 150                          | Запеканка картофельная с печенью                                    | Калорийность-252, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-34, Витамины С-20              | 30-06                   |
| 180                          | Чай с сахаром                                                       | Калорийность-50, Углеводы-13                                                | 0-71                    |
| 25                           | Хлеб пшеничный                                                      | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | 2-33                    |
| 37                           | Хлеб ржаной                                                         | Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17                                       | 3-10                    |
| Итого за обед                |                                                                     | Калорийность-614, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-103, Витамины С-31            | 46-67                   |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                                                     |                                                                             |                         |
| 148                          | Макароны отварные с сыром                                           | Калорийность-246, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-22                             | 19-29                   |
| 180                          | Чай с молоком                                                       | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                               | 9-20                    |
| 16                           | Хлеб пшеничный                                                      | Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8                                        | 1-55                    |
| 3                            | Соль                                                                |                                                                             | 0-05                    |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                                     | Калорийность-376, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-44                            | 30-09                   |
| Итого за день                |                                                                     | Калорийность-1 371, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-210, Витамины С-34          | 111-98                  |

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