

26.03.2025

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	13-73
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамины С-1	10-78
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-70
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак			32-11
<u>2 завтрак</u>			
107	Сок	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2	6-61
Итого за 2 завтрак			6-61
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамины С-6	3-56
200	Нугулишвид (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамины С-5	6-41
150	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-252, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-34, Витамины С-20	27-70
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-84
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-57
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-19
Итого за обед			42-27
<u>Уплотненный полдник</u>			
145	Макароны отварные с сыром	Калорийность-241, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-22	14-94
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	4-06
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-81
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-05
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			29-91
Итого за день			110-90
Углеводы-227. Витамины С-34			

Исаченко
Людмила
Богосовна

Утвердил
заведующий

26.03.2025

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	11-90
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамины С-1	8-98
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-25
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак			28-03
<u>2 завтрак</u>			
107	Сок	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2	6-61
Итого за 2 завтрак			6-61
<u>обед</u>			
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамины С-3	1-78
150	Нугулишвид (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамины С-3	4-81
120	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-27, Витамины С-16	22-16
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-70
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-92
Итого за обед			32-68
<u>Уплотненный полдник</u>			
116	Макароны отварные с сыром	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18	11-95
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	4-06
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-18
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-79
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			25-03
Итого за день			92-35
Калорийность-1 224, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-189. Витамины С-25			

Исаченко
Людмила
Богосовна

Утвердил
заведующий