

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

140	Каши вязкая гречневая	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	6-64
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-86
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-02
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-16
Итого за завтрак		Калорийность-307, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-42, Витамин С-1	25-68

2 завтрак

100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00

обед

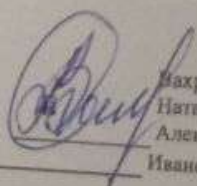
30	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	3-14
150	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	22-49
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	36-62
100	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-27	4-93
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-80
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-93
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-19
Итого за обед		Калорийность-563, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-89, Витамин С-12	74-10

Уплотненный полдник

115	Салат Удмуртский (удмуртское блюдо)	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-10, Витамин С-75	15-83
60	Пирожки с капустой 80гр	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	7-90
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-56
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-396, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-41, Витамин С-76	25-34

Итого за день Калорийность-1 307, Белки-44, Жиры-42,
Углеводы-181, Витамин С-139 127-12

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Вахрушева
Наталья
Александровна
Иванова Ольга Сергеевна

Кладовщик

Гереева Надежда
Анатольевна

Повар

Никифорова
Любовь
Викторовна

16.06.2025

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
170	Каша вязкая гречневая	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24	8-05
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-43
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-34
12	Сыр порциями	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4	10-99
Итого за завтрак		Калорийность-370, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-51, Витамин С-1	30-81
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
<u>обед</u>			
50	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-5	5-24
200	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-10	29-99
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	51-26
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	5-91
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-56
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-47
46	Хлеб ржаной	Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-21	2-74
Итого за обед		Калорийность-735, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-115, Витамин С-16	101-17
<u>Уплотненный полдник</u>			
135	Салат Удмуртский (удмуртское блюдо)	Калорийность-244, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-11, Витамин С-88	18-58
75	Пирожки с капустой 80гр	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-1	9-88
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-68
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-480, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-52, Витамин С-89	30-55
Итого за день		Калорийность-1 626, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-227, Витамин С-156	164-53

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Возвращена
Наталья
Александровна
Иванова Ольга Сергеевна

Кладовщик

Гереева Надежда
Анатолевна

Повар

Никифорова
Любовь
Викторовна