

19.06.2025

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
170	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	12-56
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-77
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-16
16	Джем, повидло	Калорийность-34, Углеводы-9	2-20
Итого за завтрак			25-69
2 завтрак			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-92
Итого за 2 завтрак			6-92
обед			
50	Салат Сезонный (удмуртское блюдо)	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-07
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-74
80	Рыба, припущенная в молоке	Калорийность-100, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-1	35-33
130	Картофель отварной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-12	14-96
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	3-71
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-01
45	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	2-74
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед			69-32
Уплотненный полдник			
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	11-14
75	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-39	7-03
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-68
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник			20-27
Итого за день			122-20
Утвердил заведующий Колыязатор			
Вакрушева Наталья Александровна			
Кладовщик			
Иванова Ольга Сергеевна			
Никофорова Любовь Викторовна			
Герева Надежда Антоновна			
Попов			
Калорийность-1396, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-235, Витамин С-37			

19.06.2025

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	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	10-33
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-31
18	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-87
11	Джем, повидло	Калорийность-23, Углеводы-6	1-47
Итого за завтрак			20-98
2 завтрак			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-50, Витамин С-1	6-92
Итого за 2 завтрак			6-92
обед			
30	Салат Сезонный (удмуртское блюдо)	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-6	1-85
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	5-06
70	Рыба, припущенная в молоке	Калорийность-87, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-2, Витамин С-1	30-92
110	Картофель отварной	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-10	12-65
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	3-09
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-19
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
Итого за обед			57-67
Уплотненный полдник			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	9-29
60	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	5-61
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-56
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-01
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			16-52
Итого за день			102-09
Утвердил заведующий Колыязатор			
Вакрушева Наталья Александровна			
Кладовщик			
Иванова Ольга Сергеевна			
Никофорова Любовь Викторовна			
Герева Надежда Антоновна			
Попов			
Калорийность-1128, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-189, Витамин С-28			