

20.06.2025

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>			
160	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	12-17
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-69
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
12	Сыр порционные	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4	11-00
Итого за завтрак			33-98
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
Итого за 2 завтрак			2-00
<u>обед</u>			
50	Салат картофельный	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-1	4-29
195	Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-9	33-69
90	Запеканка Загядка (удмуртское блюдо)	Калорийность-136, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-12, Витамин С-5	27-65
130	Капустя тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	8-57
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-56
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	2-70
Итого за обед			83-44
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-255, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-24	46-93
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-30
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	14-08
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник			64-71
Итого за день			184-13
Утвердил замещающий Калькулятор	Ведущая Наталья Александровна Иванова Ольга Сергеевна	Кладовщик Герсем Надежда Антоновна Повар Никитина Любовь Викторовна	

20.06.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
140	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	10-65
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-25
17	Батон	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-83
10	Сыр порционные	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-17
Итого за завтрак			28-90
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
Итого за 2 завтрак			2-00
<u>обед</u>			
30	Салат картофельный	Калорийность-32, Жиры-2, Углеводы-4	2-57
146	Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-7, Витамин С-7	25-27
60	Запеканка Загядка (удмуртское блюдо)	Калорийность-90, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-3	18-43
110	Капустя тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	7-25
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-80
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-16
Итого за обед			60-80
<u>Уплотненный полдник</u>			
113	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-222, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-21	40-69
15	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-14
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	11-73
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-99
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			54-60
Итого за день			146-30
Утвердил замещающий Калькулятор	Ведущая Наталья Александровна Иванова Ольга Сергеевна	Кладовщик Герсем Надежда Антоновна Повар Никитина Любовь Викторовна	