

17.07.2025

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			
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	20-70
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-20
20	Банан	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-09
12	Сыр порционные	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4	9-82
Итого за завтрак			41-81
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-02
Итого за 2 завтрак			2-02
обед			
50	Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Витамин С-16	3-85
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	4-70
80	Гуляш из отварного мяса (сад)	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	60-89
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-05
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	3-75
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-84
43	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	3-81
Итого за обед			85-89
Уплотненный полдник			
120	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-217, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-10, Витамин С-79	13-58
75	Булочка российская	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-42	10-44
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-89
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник			26-68
Итого за день			156-40
Утвердил заведующий		Вахрушева Наталья Александровна	Никифорова Любовь Викторовна
Калькулятор		Кладовщик	Повар
		Иванова Ольга Сергеевна	

17.07.2025

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			
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	16-56
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-83
18	Банан	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-67
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-18
Итого за завтрак			34-24
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-02
Итого за 2 завтрак			2-02
обед			
30	Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	Калорийность-39, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-10	2-31
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	3-52
60	Гуляш из отварного мяса (ясли)	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-2	45-47
100	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-27	5-04
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	3-12
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-89
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-05
Итого за обед			64-40
Уплотненный полдник			
100	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-181, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-8, Витамин С-66	11-32
60	Булочка российская	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	8-36
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	1-42
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			21-73
Итого за день			122-39
Утвердил заведующий		Вахрушева Наталья Александровна	Никифорова Любовь Викторовна
Калькулятор		Кладовщик	Повар
		Иванова Ольга Сергеевна	