

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			
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	9-70
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-68
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-72
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-38
Итого за завтрак			20-48
2 завтрак			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамины С-2	7-03
Итого за 2 завтрак			7-03
обед			
30	Салат Тазылык (удмуртское блюдо)	Калорийность-39, Жиры-3, Углеводы-3, Витамины С-10	2-30
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамины С-5	5-21
68	Комлеты рубленые из птицы	Калорийность-186, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-11, Витамины С-1	35-65
110	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-187, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-26	7-36
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамины С-1	3-09
9	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	0-88
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	3-05
Итого за обед			57-54
Удлиненный полдник			
158	Запеканка из творога	Калорийность-367, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-21	49-46
15	Сыр молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-09
155	Кефир, бифидум	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6, Витамины С-1	10-36
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	1-32
3	Соль		0-05
Итого за Удлиненный полдник			62-28
Итого за день			147-33

Никофорова
Добря
Викторина

Повар

Горюха Наталья
Анастасия

Кладовщик

Удмуртская Республика
г. Ижевск
Институт
экономической
классификации
и статистики
Ижевск
Пашаева Ольга Сергеевна

Основная (3-7 год весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
160	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	11-93
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-01
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	3-15
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-07
Итого за завтрак			25-16
2 завтрак			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамины С-2	7-03
Итого за 2 завтрак			7-03
обед			
50	Салат Тазылык (удмуртское блюдо)	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Витамины С-16	3-83
200	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамины С-7	6-95
91	Комлеты рубленые из птицы	Калорийность-249, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-15, Витамины С-1	47-54
130	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	8-71
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамины С-2	3-71
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-76
45	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	3-81
Итого за обед			76-31
Удлиненный полдник			
182	Запеканка из творога	Калорийность-423, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-24	57-06
30	Сыр молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-18
186	Кефир, бифидум	Калорийность-93, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7, Витамины С-1	12-43
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-76
5	Соль		0-08
Итого за Удлиненный полдник			73-51
Итого за день			182-01

Никофорова
Добря
Викторина

Повар

Горюха Наталья
Анастасия

Кладовщик

Удмуртская Республика
г. Ижевск
Институт
экономической
классификации
и статистики
Ижевск
Пашаева Ольга Сергеевна