

22.07.2025

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			
160	Каша овсяная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	11-47
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-40
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	3-02
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	1-97
Итого за завтрак		Калорийность-337, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-59	23-86
2 завтрак			
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-08
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-08
обед			
50	Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Витамин С-16	3-85
200	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-7	6-11
84	Котлеты рубленные из птицы	Калорийность-230, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-14, Витамин С-1	38-96
130	Каша перловая вязкая	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19	5-21
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	8-55
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-40
45	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	3-79
Итого за обед		Калорийность-713, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-98, Витамин С-26	67-87
Удлотненный полдник			
150	Запеканка из творога	Калорийность-348, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-20	46-39
30	Сырс молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-10
186	Кефир, бифидум	Калорийность-93, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-1	11-86
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-87
5	Соль		0-08
Итого за Удлотненный полдник		Калорийность-519, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-41, Витамин С-1	62-30
Итого за день		Калорийность-1 613, Белки-67, Жиры-57, Углеводы-208, Витамин С-29	161-11
Утвердил заведующий директор		Васильева Наталья Александровна Иванова Ольга Сергеевна	Никифорова Любовь Викторовна

22.07.2025

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			
130	Каша овсяная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	9-34
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-16
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-61
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-31
Итого за завтрак		Калорийность-276, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-48	19-42
2 завтрак			
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-08
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-08
обед			
30	Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	Калорийность-39, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-10	2-31
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-58
63	Котлеты рубленные из птицы	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10, Витамин С-1	29-23
110	Каша перловая вязкая	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	4-41
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	7-12
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-93
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	3-03
Итого за обед		Калорийность-546, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-78, Витамин С-17	51-61
Удлотненный полдник			
130	Запеканка из творога	Калорийность-302, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-17	40-21
15	Сырс молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-05
155	Кефир, бифидум	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-1	9-88
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-40
3	Соль		0-05
Итого за Удлотненный полдник		Калорийность-429, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-32, Витамин С-1	52-59
Итого за день		Калорийность-1 295, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-168, Витамин С-20	130-70
Утвердил заведующий директор		Васильева Наталья Александровна Иванова Ольга Сергеевна	Никифорова Любовь Викторовна