

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 вязкая пшеничная молочная | Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24 | 8-81 |
| 150 | Чай с молоком или сливками | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11 | 5-98 |
| 20 | Батон | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 2-81 |
| 5 | Масло порциями | Калорийность-33, Жиры-4 | 4-24 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-302, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45 | 21-84 |
| 2 завтрак | | | |
| 100 | Чай с сахаром | Калорийность-28, Углеводы-7 | 0-39 |
| Итого за 2 завтрак | | Калорийность-28, Углеводы-7 | 0-39 |
| обед | | | |
| 10 | Сметана | Калорийность-16, Жиры-2 | 1-82 |
| 40 | Салат из белокочанной капусты | Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7 | 2-20 |
| 150 | Борщ с капустой и картофелем | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6 | 5-34 |
| 60 | Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо) | Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2 | 22-96 |
| 120 | Картофель, тушённый в соусе | Калорийность-152, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-19, Витамин С-9 | 10-81 |
| 150 | Компот из сушеных фруктов | Калорийность-86, Углеводы-21 | 2-88 |
| 25 | Хлеб пшеничный | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-34 |
| 22 | Хлеб ржаной | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10 | 1-85 |
| Итого за обед | | Калорийность-520, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-75, Витамин С-22 | 50-20 |
| Уплотненный полдник | | | |
| 40 | Салат из моркови | Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2 | 3-11 |
| 130 | Людий и творога с рисом | Калорийность-119, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-10 | 13-75 |
| 150 | Чай с молоком или сливками | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11 | 5-98 |
| 3 | Соль | | 0-05 |
| Итого за Уплотненный полдник | | Калорийность-219, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2 | 22-89 |
| Итого за день | | Калорийность-1 069, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-152, Витамин С-24 | 95-32 |

Утвердил: Кладовщик: Викторова
 Подготовила: Кусова Наталья Викторовна
 Калькулятор: Кусова Наталья Викторовна

Мирзова Светлана Сергеевна

22.07.2025

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------------|--|---|-------------------------|
| завтрак | | | |
| 150 | Каша вязкая пшеничная молочная | Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27 | 10-17 |
| 180 | Чай с молоком или сливками | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14 | 7-18 |
| 30 | Батон | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 4-22 |
| 5 | Масло порциями | Калорийность-33, Жиры-4 | 4-24 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-363, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-56 | 25-81 |
| 2 завтрак | | | |
| 100 | Чай с сахаром | Калорийность-28, Углеводы-7 | 0-39 |
| Итого за 2 завтрак | | Калорийность-28, Углеводы-7 | 0-39 |
| обед | | | |
| 12 | Сметана | Калорийность-19, Жиры-2 | 2-19 |
| 60 | Салат из белокочанной капусты | Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10 | 3-30 |
| 180 | Борщ с капустой и картофелем | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7 | 6-40 |
| 80 | Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо) | Калорийность-100, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2 | 30-61 |
| 150 | Картофель, тушённый в соусе | Калорийность-191, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-23, Витамин С-11 | 13-51 |
| 180 | Компот из сушеных фруктов | Калорийность-103, Углеводы-25 | 3-45 |
| 62 | Хлеб пшеничный | Калорийность-146, Белки-5, Углеводы-31 | 5-86 |
| 22 | Хлеб ржаной | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10 | 1-85 |
| Итого за обед | | Калорийность-715, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-104, Витамин С-28 | 67-17 |
| Уплотненный полдник | | | |
| 60 | Салат из моркови | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3 | 4-66 |
| 130 | Людий и творога с рисом | Калорийность-298, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-25 | 34-36 |
| 180 | Чай с молоком или сливками | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14 | 7-18 |
| 3 | Соль | | 0-08 |
| Итого за Уплотненный полдник | | Калорийность-425, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-45, Витамин С-3 | 46-28 |
| Итого за день | | Калорийность-1 531, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-212, Витамин С-31 | 139-65 |

Утвердил: Кладовщик: Викторова
 Подготовила: Кусова Наталья Викторовна
 Калькулятор: Кусова Наталья Викторовна

Мирзова Светлана Сергеевна