

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>			
130	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	8-63
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-75
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-58
Итого за завтрак			Калорийность-291, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-44, Витамин С-1 22-77
<u>2 завтрак</u>			
96	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2	5-73
Итого за 2 завтрак			Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2 5-73
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-67
150	Пуштыешид (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	Калорийность-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-7, Витамин С-7	6-84
50	Гуляш из говядины 50/50	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-3	38-84
125	Каша перловая вязкая	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	4-73
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-89
19	Хлеб ржаной	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9	1-69
Итого за обед			Калорийность-474, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-63, Витамин С-11 57-25
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	3-14
40	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	5-04
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	9-48
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-257, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-27, Витамин С-2 17-71
Итого за день			Калорийность-1 063, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-144, Витамин С-16 103-46

Утвердил
заведующий
Калькулятор
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 71"

Калюшник
Куцова Наталья Викторовна
Повар
Мирзаева Светлана Сергеевна

23.07.2025

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.)
<u>завтрак</u>			
130	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	9-97
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-10
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-22
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-49
Итого за завтрак			Калорийность-358, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-1 27-78
<u>2 завтрак</u>			
96	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2	5-73
Итого за 2 завтрак			Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2 5-73
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	4-01
180	Пуштыешид (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-9	8-21
60	Гуляш из говядины 50/50	Калорийность-138, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-3	46-60
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	5-67
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	4-73
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	2-12
Итого за обед			Калорийность-659, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-94, Витамин С-15 72-04
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	4-71
75	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	9-45
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	11-37
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-408, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-40, Витамин С-3 25-61
Итого за день			Калорийность-1 466, Белки-46, Жиры-46, Углеводы-199, Витамин С-21 131-16

Утвердил
заведующий
Калькулятор
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 71"

Калюшник
Куцова Наталья Викторовна
Повар
Мирзаева Светлана Сергеевна