

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			
150	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	10-52
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-04
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-23
Итого за завтрак		Калорийность-303, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-42, Витамин С-2	22-91
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-73
обед			
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-91
105	Суп картофельный с перловой крупой	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7, Витамин С-3	0-90
125	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-171, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-16, Витамин С-16	49-65
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-33
26	Хлеб ржаной	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	1-22
Итого за обед		Калорийность-398, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-58, Витамин С-19	56-61
Уплотненный полдник			
77	Запеканка из творога	Калорийность-179, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-10	30-77
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	9-87
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-264, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-18, Витамин С-2	40-69
Итого за день		Калорийность-1 006, Белки-43, Жиры-36, Углеводы-127, Витамин С-73	122-94

Утвердил
заведующий
Калькулятор
071 МБДОУ № 71

Кладовщик
Кукова Наталья Викторовна

Кладовщик

Кукова Наталья Викторовна

Повар

Мирзасва
Светлана
Сергеевна

24.06.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
180	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	12-62
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-25
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-23
Итого за завтрак		Калорийность-371, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-53, Витамин С-3	27-29
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-73
обед			
12	Сметана	Калорийность-19, Жиры-2	2-29
126	Суп картофельный с перловой крупой	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9, Витамин С-4	1-08
160	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-219, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20, Витамин С-20	63-55
30	Соус сметанный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	1-52
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	3-33
26	Хлеб ржаной	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	1-22
Итого за обед		Калорийность-558, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-86, Витамин С-24	73-69
Уплотненный полдник			
116	Запеканка из творога	Калорийность-269, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-15	46-15
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	11-84
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-371, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-24, Витамин С-2	58-07
Итого за день		Калорийность-1 341, Белки-58, Жиры-45, Углеводы-172, Витамин С-79	161-78

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Плотникова
Ольга Ивановна

Кладовщик
Кукова Наталья Викторовна

Кладовщик

Кукова Наталья Викторовна

Повар

Мирзасва
Светлана
Сергеевна