

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 манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-05
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-25
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-23
Итого за завтрак		Калорийность-263, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-38	21-65
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			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	3-14
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	3-64
60	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-133, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-10	38-59
121	Свекла тушеная в сметане	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-2	16-08
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-87
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-33
27	Хлеб ржаной	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	1-22
Итого за обед		Калорийность-542, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-78, Витамин С-5	66-87
Уплотненный полдник			
35	Салат Квасо (удмуртское блюдо)	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-2, Витамин С-16	5-27
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	9-94
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-190, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-19, Витамин С-18	16-59
Итого за день		Калорийность-1 036, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-144, Витамин С-73	107-84

Утвердил заведующий Калькулятор
 Кладовщик
 Повар
 Мирзасва Сестлана Сергеевна

26.06.2025

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 манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	10-45
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-50
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-23
Итого за завтрак		Калорийность-320, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50	25-37
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			
80	Салат картофельный	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-1	6-28
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	4-37
80	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-177, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14, Витамин С-1	51-46
146	Свекла тушеная в сметане	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-14, Витамин С-2	19-30
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-45
46	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-33
27	Хлеб ржаной	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	1-22
Итого за обед		Калорийность-750, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-109, Витамин С-7	89-41
Уплотненный полдник			
53	Салат Квасо (удмуртское блюдо)	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3, Витамин С-24	7-90
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	11-93
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-33
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-239, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-21, Витамин С-26	21-24
Итого за день		Калорийность-1 350, Белки-38, Жиры-47, Углеводы-189, Витамин С-83	138-75

Утвердил заведующий Калькулятор
 Кладовщик
 Повар
 Мирзасва Сестлана Сергеевна

26.06.2025