

03.06.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
150	Суп молочный с рисом	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1
Итого за завтрак		Калорийность-232, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-33, Витамин С-2
2 завтрак		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2
обед		
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2
40	салат из свеклы и моркови	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-4
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6
60	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2
125	Макаронные изделия отварные	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11
Итого за обед		Калорийность-489, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-67, Витамин С-10
Уплотненный полдник		
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
100	Запеканка морковная	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, Витамин С-2
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-256, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-34, Витамин С-4
Итого за день		Калорийность-1 020, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-144, Витамин С-18
Утвердил заведующий		Кладовщик Кусова Наталья Викторовна
Утвердил заведующий		Повар Мирзасва Светлана Сергеевна

03.06.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
180	Суп молочный с рисом	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15, Витамин С-1
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2
Итого за завтрак		Калорийность-291, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-42, Витамин С-2
2 завтрак		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2
обед		
12	Сметана	Калорийность-19, Жиры-2
60	салат из свеклы и моркови	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-5
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7
80	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-100, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11
Итого за обед		Калорийность-668, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-93, Витамин С-12
Уплотненный полдник		
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1
150	Запеканка морковная	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-3
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-358, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-46, Витамин С-6
Итого за день		Калорийность-1 360, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-191, Витамин С-22
Утвердил заведующий		Кладовщик Кусова Наталья Викторовна
Утвердил заведующий		Повар Мирзасва Светлана Сергеевна