

30.01.2025

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-72
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-49
17	Батон	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-59
150	Какао с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-40
Итого за завтрак		Калорийность-252, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-44. Витамин С-1	21-29
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-98
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-98
<u>обед</u>			
90	Каша перловая вязкая	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	4-15
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-00
21	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-22
6	Соль		0-10
150	Нугылишылд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	4-18
50	Рыба отварная	Калорийность-49, Белки-8, Жиры-2	22-94
15	Соус томатный	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	1-24
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-81
Итого за обед		Калорийность-464, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-81. Витамин С-4	37-64
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Макароны отварные с сыром	Калорийность-164, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	12-10
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-206, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25	12-71
Итого за день		Калорийность-963, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-159. Витамин С-55	84-53
Утвердил	Гизатуллина	Кладовщик	Белова Оксана
заведующий	Милана		Повар
Калькулятор	Владимировна		Чикарева
	Белова Оксана Владимировна		Наталья
			Александровна

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19	11-22
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-24
29	Батон -	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-66
170	Какао с молоком	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	9-53
Итого за завтрак		Калорийность-318, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-56. Витамин С-1	25-65
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-98
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-98
<u>обед</u>			
90	Каша перловая вязкая	Калорийность-124, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	4-84
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	1-33
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-82
6	Соль		0-10
180	Нугылишылд (Суп картофельный с горбхом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, Витамин С-5	5-01
70	Рыба отварная	Калорийность-68, Белки-11, Жиры-2	32-12
30	Соус томатный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-47
170	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-97, Углеводы-24	3-18
Итого за обед		Калорийность-585, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-101. Витамин С-6	50-87
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Макароны отварные с сыром	Калорийность-247, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23	18-15
170	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12	0-69
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-295, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-35	18-84
Итого за день		Калорийность-1 239, Белки-41, Жиры-28, Углеводы-201. Витамин С-57	108-34
Утвердил	Гизатуллина	Кладовщик	Белова Оксана
заведующий	Милана		Повар
Калькулятор	Владимировна		Чикарева
	Белова Оксана Владимировна		Наталья
			Александров. а