

30.04.2025

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 пшенная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	12-32
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-64
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-27
Итого за завтрак		Калорийность-278, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45	20-83
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-92
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-92
обед			
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-79
149	Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-7, Витамин С-7	26-99
120	Рис с овощами	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28, Витамин С-5	9-74
61	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-87, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22	16-16
20	Соус сметанный с томатом	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-1	1-77
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-90
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-41
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-11
Итого за обед		Калорийность-569, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-105, Витамин С-16	61-87
Уплотненный полдник			
61	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-176, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-25	17-24
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-21
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-253, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-36	24-50
Итого за день		Калорийность-1141, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-195, Витамин С-66	109-12
Утвердил заведующий Калькулятор	Ширяева Светлана Геннадьевна Сафронова Милана Александровна	Кладовщик Таланкина Татьяна Николаевна	Повар Чубукова Оксана Андреевна

30.04.2025

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
170	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	13-99
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
35	Батон	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	3-69
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	6-31
Итого за завтрак		Калорийность-336, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-56	24-71
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-92
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-92
обед			
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-39
180	Борщ с картофелем	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-6	6-50
140	Рис с овощами	Калорийность-199, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-33, Витамин С-6	11-35
80	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-100, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2	28-52
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	2-65
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-29
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-77
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	2-09
Итого за обед		Калорийность-668, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-103, Витамин С-12	57-56
Уплотненный полдник			
76	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-219, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-32	21-56
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-66
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-311, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-46	30-27
Итого за день		Калорийность-1356, Белки-42, Жиры-35, Углеводы-214, Витамин С-62	114-46
Утвердил заведующий Калькулятор	Ширяева Светлана Геннадьевна Сафронова Милана Александровна	Кладовщик Таланкина Татьяна Николаевна	Повар Чубукова Оксана Андреевна