

01.04.2025

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-79
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	7-11
Итого за завтрак		Калорийность-346, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-54	32-78
<u>2 завтрак</u>			
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-95
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-95
<u>обед</u>			
105	Рассольник ленинградский	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	5-97
75	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-94, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-2	27-48
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	17-13
170	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-97, Углеводы-24	2-45
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
Итого за обед		Калорийность-543, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-81, Витамин С-24	57-79
<u>Уплотненный полдник</u>			
90	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-205, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-20	30-18
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-54
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	3-33
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-415, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-69	36-84
Итого за день		Калорийность-1 347, Белки-48, Жиры-32, Углеводы-214, Витамин С-26	134-36

Кладовщик

Герасимова

Повар

Караваяева Нина

Васильевна

Чайкова

Вероника

Алексеевна

Герасимова Альфия Амировна

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Утвердил
заведующий
Калькулятор

01.04.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-58
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-34
Итого за завтрак		Калорийность-324, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-51	29-18
<u>2 завтрак</u>			
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-95
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-95
<u>обед</u>			
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-36
60	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	21-98
125	Пюре картофельное	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-15	14-28
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-16
15	Хлеб ржаной	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	0-91
Итого за обед		Калорийность-406, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-59, Витамин С-20	46-21
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-171, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-16	25-15
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-54
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-326, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-52	30-36
Итого за день		Калорийность-1 099, Белки-39, Жиры-27, Углеводы-172, Витамин С-22	112-70

Кладовщик

Герасимова

Повар

Караваяева Нина

Васильевна

Альфия

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна

Амировна