

22.07.2025

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

| Выход (г)                                                           | Наименование блюда                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>завтрак</u>                                                      |                                                     |                                                                                |                               |
| 160                                                                 | Каша вязкая геркулесовая молочная                   | Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-25                              | 12-15                         |
| 170                                                                 | Чай с молоком или сливками                          | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-13                               | 8-56                          |
| 21                                                                  | Батон                                               | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10                                          | 2-81                          |
| 5                                                                   | Масло порционными                                   | Калорийность-33, Жиры-4                                                        | 4-30                          |
| Итого за завтрак                                                    |                                                     |                                                                                |                               |
| Калорийность-337, Белки-9, Жиры-13,<br>Углеводы-48                  |                                                     |                                                                                | 27-82                         |
| <u>2 завтрак</u>                                                    |                                                     |                                                                                |                               |
| 100                                                                 | Напиток из плодов шиповника                         | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                                   | 1-82                          |
| Итого за 2 завтрак                                                  |                                                     |                                                                                |                               |
| Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                        |                                                     |                                                                                | 1-82                          |
| <u>обед</u>                                                         |                                                     |                                                                                |                               |
| 50                                                                  | Чорыг селянка (рыба в омлете)<br>(удмуртское блюдо) | Калорийность-62, Белки-8, Жиры-3,<br>Углеводы-1                                | 19-36                         |
| 100                                                                 | Капустка тушеная                                    | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-9, Витамин С-17                  | 7-50                          |
| 20                                                                  | Хлеб ржаной                                         | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9                                           | 1-69                          |
| 170                                                                 | Борщ с капустой и картофелем                        | Калорийность-70, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-9, Витамин С-7                   | 5-99                          |
| 3                                                                   | Сметана                                             | Калорийность-5                                                                 | 0-55                          |
| 170                                                                 | Компот из сушеных фруктов                           | Калорийность-97, Углеводы-24                                                   | 2-11                          |
| 22                                                                  | Хлеб пшеничный                                      | Калорийность-52, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-63, Витамин С-24                | 1-89                          |
| Итого за обед                                                       |                                                     |                                                                                |                               |
| Калорийность-403, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-63, Витамин С-24    |                                                     |                                                                                | 39-09                         |
| <u>Удлотненный полдник</u>                                          |                                                     |                                                                                |                               |
| 125                                                                 | Запеканка из творога                                | Калорийность-290, Белки-22, Жиры-15,<br>Углеводы-17                            | 38-40                         |
| 20                                                                  | Молоко сгущеное                                     | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                          | 4-79                          |
| 170                                                                 | Чай с сахаром                                       | Калорийность-48, Углеводы-12                                                   | 0-54                          |
| 11                                                                  | Хлеб пшеничный                                      | Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5                                           | 0-95                          |
| 2                                                                   | Соль                                                |                                                                                | 0-03                          |
| Итого за Удлотненный полдник                                        |                                                     |                                                                                |                               |
| Калорийность-416, Белки-25, Жиры-15,<br>Углеводы-45                 |                                                     |                                                                                | 44-71                         |
| <u>Итого за день</u>                                                |                                                     |                                                                                |                               |
| Калорийность-1197, Белки-48, Жиры-37,<br>Углеводы-165, Витамин С-74 |                                                     |                                                                                | 113-44                        |
| Утвердил<br>заведующий                                              | Колкина Лариса                                      | Кладовщик                                                                      | Долганова                     |
| Калькулятор                                                         | Юрьева                                              | Повар                                                                          | Екатерина                     |
|                                                                     |                                                     | Минеруза                                                                       | Васильева                     |
|                                                                     |                                                     | Миннемуллина                                                                   |                               |
|                                                                     | Бочкарева Нина Андроновна                           |                                                                                |                               |

22.07.2025

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

| Выход (г)                                                           | Наименование блюда                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>завтрак</u>                                                      |                                                     |                                                                                |                               |
| 170                                                                 | Каша вязкая геркулесовая молочная                   | Калорийность-179, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-27                              | 12-91                         |
| 180                                                                 | Чай с молоком или сливками                          | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | 9-07                          |
| 32                                                                  | Батон                                               | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16                                          | 4-22                          |
| 5                                                                   | Масло порциями                                      | Калорийность-33, Жиры-4                                                        | 4-30                          |
| Итого за завтрак                                                    |                                                     |                                                                                |                               |
| Калорийность-379, Белки-9, Жиры-13,<br>Углеводы-57                  |                                                     |                                                                                | 30-50                         |
| <u>2 завтрак</u>                                                    |                                                     |                                                                                |                               |
| 100                                                                 | Напиток из плодов шиповника                         | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                                   | 1-82                          |
| Итого за 2 завтрак                                                  |                                                     |                                                                                |                               |
| Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                        |                                                     |                                                                                | 1-82                          |
| <u>обед</u>                                                         |                                                     |                                                                                |                               |
| 60                                                                  | Чорыг селянка (рыба в омлете)<br>(удмуртское блюдо) | Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3,<br>Углеводы-2                               | 23-23                         |
| 125                                                                 | Капустка тушеная                                    | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-12, Витамин С-21                 | 9-38                          |
| 30                                                                  | Хлеб ржаной                                         | Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13                                          | 2-54                          |
| 180                                                                 | Борщ с капустой и картофелем                        | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-9, Витамин С-7                   | 6-34                          |
| 5                                                                   | Сметана                                             | Калорийность-8, Жиры-1                                                         | 0-91                          |
| 180                                                                 | Компот из сушеных фруктов                           | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 2-23                          |
| 27                                                                  | Хлеб пшеничный                                      | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                          | 2-36                          |
| Итого за обед                                                       |                                                     |                                                                                |                               |
| Калорийность-480, Белки-17, Жиры-12,<br>Углеводы-74, Витамин С-28   |                                                     |                                                                                | 46-99                         |
| <u>Удлотненный полдник</u>                                          |                                                     |                                                                                |                               |
| 135                                                                 | Запеканка из творога                                | Калорийность-314, Белки-24, Жиры-16,<br>Углеводы-18                            | 41-47                         |
| 30                                                                  | Молоко сгущеное                                     | Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17                                          | 7-18                          |
| 180                                                                 | Чай с сахаром                                       | Калорийность-50, Углеводы-13                                                   | 0-57                          |
| 22                                                                  | Хлеб пшеничный                                      | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                          | 1-89                          |
| 4                                                                   | Соль                                                |                                                                                | 0-05                          |
| Итого за Удлотненный полдник                                        |                                                     |                                                                                |                               |
| Калорийность-494, Белки-28, Жиры-16,<br>Углеводы-59                 |                                                     |                                                                                | 51-16                         |
| <u>Итого за день</u>                                                |                                                     |                                                                                |                               |
| Калорийность-1394, Белки-54, Жиры-41,<br>Углеводы-199, Витамин С-78 |                                                     |                                                                                | 130-47                        |
| Утвердил<br>заведующий                                              | Колкина Лариса                                      | Кладовщик                                                                      | Долганова                     |
| Калькулятор                                                         | Юрьева                                              | Повар                                                                          | Екатерина                     |
|                                                                     |                                                     | Минеруза                                                                       | Васильева                     |
|                                                                     |                                                     | Миннемуллина                                                                   |                               |
|                                                                     | Бочкарева Нина Андроновна                           |                                                                                |                               |