

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>			
160	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	11-61
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-22
20	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-47
10	Повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-57
Итого за завтрак		Калорийность-304, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-53 Витамин С-1	21-87
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-09
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-09
<u>обед</u>			
50	Тефтели рыбные тушёные	Калорийность-77, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-7	14-18
20	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-25
40	Кабачковая икра	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	5-60
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	3-82
120	Пюре картофельное	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-14	15-31
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-09
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-44
Итого за обед		Калорийность-469, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-75 Витамин С-24	44-69
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	13-06
60	Булочка Веснушка	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	6-74
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-80

Уточ-
засе-
датель-
ский

Учредитель: **АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИЖЕВСКА**
Выпущен Министерством образования и науки Республики Удмуртия
Свидетельство о государственной регистрации № 70
Срок действия: **до 10 ноября 2018 года**
Информационный ресурс: **ОГРН 1021801504295**
Свидетельство о государственной регистрации № 70
Срок действия: **до 10 ноября 2018 года**
Информационный ресурс: **ОГРН 1021801504295**

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>		
170	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	12-37
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-99
20	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-08
10	Повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-57
	Итого за завтрак	Калорийность-337, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-59, Витамин С-1	24-01
	<u>2 завтрак</u>		
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-09
	Итого за 2 завтрак	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-09
	<u>обед</u>		
70	Тефтели рыбные тушёные	Калорийность-107, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-9	19-84
40	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-49
50	Кабачковая икра	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-5	7-00
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	4-59
130	Пюре картофельное	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-15	16-58
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-51
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-16
	Итого за обед	Калорийность-614, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-98, Витамин С-27	56-77
	<u>Уплотненный полдник</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	14-52
60	Булочка Веснушка	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	6-74
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-92

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИЖЕВСКА

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Ижевск

Медоу № 70

Валентинов

1998 11