

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 манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	16-41		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	9-72		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
Итого за завтрак		Калорийность-327, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-46. Витамин С-1	39-88		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76		
<u>обед</u>					
150	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	6-00		
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-54		
50	Рыба припущенная	Калорийность-52, Белки-9, Жиры-2	8-70		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-56		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-463, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-80, Витамин С-3	26-23		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	6-74		
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	1-63		
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-33. Витамин С-3	16-51		
Итого за день		Калорийность-1 059, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-168, Витамин С-57	85-38		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				

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>			
180	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	19-29
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	13-39
30	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-56
Итого за завтрак		Калорийность-374, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-54. Витамин С-1	46-80
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76
<u>обед</u>			
180	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	7-19
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	8-18
70	Рыба припущенная	Калорийность-73, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-1	12-18
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-84
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
45	Хлеб ржаной	Калорийность-99, Белки-2, Углеводы-21	2-84
Итого за обед		Калорийность-575, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-98. Витамин С-5	33-54
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	7-97
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-17
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-300, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-45. Витамин С-4	20-60
Итого за день		Калорийность-1 290, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-206. Витамин С-60	103-70

Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				