

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	<i>Каша рисовая жидкая молочная</i>	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	14-13
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	8-62
15	<i>Батон</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-59
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	10-53
Итого за завтрак		Калорийность-328, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-44	34-87
<u>обед</u>			
150	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-41
60	<i>Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	21-41
120	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-10
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	1-58
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-468, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-73. Витамин С-5	37-60
<u>Уплотненный полдник</u>			
30	<i>Икра свекольная</i>	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4, Витамин С-2	4-22
90	<i>Омлет с рисом</i>	Калорийность-239, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-24	27-70
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-46, Углеводы-12	0-67
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-315, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-40. Витамин С-2	32-64
Итого за день		Калорийность-1 111, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-157. Витамин С-7	105-11

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

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	<i>Каша рисовая жидкая молочная</i>	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	16-96
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-45
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	10-53
Итого за завтрак		Калорийность-386, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-55	40-06
<u>обед</u>			
180	<i>Рассольник ленинградский о сметаной</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-29
80	<i>Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-100, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2	28-55
150	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-49
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	1-89
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-13
Итого за обед		Калорийность-567, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-86. Витамин С-5	47-82
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	<i>Икра свекольная</i>	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3	5-62
100	<i>Омлет с рисом</i>	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-26	30-22
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-351, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-44. Витамин С-3	36-65
Итого за день		Калорийность-1 304, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-185. Витамин С-8	124-53

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