

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	16-43		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-89		
5	Джем, повидло	Калорийность-11, Углеводы-3	0-76		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
Итого за завтрак		Калорийность-291, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-51. Витамин С-1	29-27		
<u>обед</u>					
150	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	5-88		
120	Каша пшенная (гарнирная) 150	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	6-57		
50	Омлет паровой с мясом	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-1	28-54		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	4-13		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-510, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-79. Витамин С-78	48-88		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Макароны отварные	Калорийность-183, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-17	19-23		
30	Салат картофельный	Калорийность-32, Жиры-2, Углеводы-4	3-16		
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-316, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-37	31-20		
Итого за день		Калорийность-1 117, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-167. Витамин С-79	109-35		
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	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-67		
5	Джем, повидло	Калорийность-11, Углеводы-3	0-76		
25	Батон	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-95		
Итого за завтрак		Калорийность-349, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-61. Витамин С-1	34-67		
<u>обед</u>					
180	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	7-05		
150	Каша пшенная (гарнирная) 150	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	8-22		
70	Омлет паровой с мясом	Калорийность-126, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-2	38-06		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	4-96		
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-53		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-45		
Итого за обед		Калорийность-612, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-92. Витамин С-94	62-27		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Макароны отварные	Калорийность-216, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20	22-72		
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	4-22		
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-375, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-45	37-40		
Итого за день		Калорийность-1 336, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-198. Витамин С-95	134-34		
Утвердил	Кириюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				