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 вязкая гречневая	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23	7-63
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	8-41
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
Итого за завтрак		Калорийность-285, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-45. Витамин С-1	18-16
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-57
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-57
<u>обед</u>			
150	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5	4-14
50	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	18-07
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	9-86
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-94, Углеводы-23	1-68
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-529, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-86. Витамин С-20	36-90
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-31	3-74
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	2-91
150	Чай с сахаром	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	8-90
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-318, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-48. Витамин С-6	15-60
Итого за день		Калорийность-1 173, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-188. Витамин С-77	72-23
Утвердил заведующий Калькулятор	Кирюшина Светлана Борисовна Никонова Оксана Григорьевна	Кладовщик 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 вязкая гречневая</i>	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-27	8-78
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	10-19
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за завтрак		Калорийность-337, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-53. Витамин С-1	21-63
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-57
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-57
<u>обед</u>			
180	<i>Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</i>	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-27, Витамин С-6	5-17
70	<i>Суфле из рыбы</i>	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	23-01
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	12-86
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-114, Углеводы-28	2-01
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-13
Итого за обед		Калорийность-662, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-106. Витамин С-24	46-85
<u>Уплотненный полдник</u>			
140	<i>Макаронные изделия отварные*</i>	Калорийность-237, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42	4-99
40	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-8	3-88
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-79
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-439, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-69. Витамин С-8	20-41
Итого за день		Калорийность-1 479, Белки-50, Жиры-34, Углеводы-237. Витамин С-83	90-46

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