

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	16-71		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	11-69		
5	Джем, повидло	Калорийность-11, Углеводы-3	0-76		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
Итого за завтрак		Калорийность-272, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-49. Витамин С-1	32-35		
<u>обед</u>					
150	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	5-70		
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	17-05		
60	Рыба, припущенная в молоке	Калорийность-75, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-1	19-78		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-56		
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-491, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-84. Витамин С-19	47-85		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	6-74		
30	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-20	3-31		
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-30		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-254, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-33. Витамин С-20	18-40		
Итого за день		Калорийность-1 081, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-181. Витамин С-43	109-73		
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	19-61		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	13-71		
5	Джем, повидло	Калорийность-11, Углеводы-3	0-76		
30	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-56		
Итого за завтрак		Калорийность-319, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-57. Витамин С-1	37-64		
<u>обед</u>					
180	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	6-83		
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	21-31		
80	Рыба, припущенная в молоке	Калорийность-100, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-1	26-38		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-84		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-42		
Итого за обед		Калорийность-579, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-95. Витамин С-23	60-09		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	7-97		
40	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3, Витамин С-26	4-41		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-96		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-334, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-45. Витамин С-26	23-09		
Итого за день		Калорийность-1 296, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-212. Витамин С-53	131-97		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				