

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	14-71		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-92		
Итого за завтрак		Калорийность-261, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-41	26-29		
<u>обед</u>					
150	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	5-96		
150	Жаркое по-домашнему (ясли)	Калорийность-272, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-18, Витамин С-10	44-31		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-56		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
Итого за обед		Калорийность-534, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-74, Витамин С-13	54-32		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-228, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-22	31-77		
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-329, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-38	40-58		
Итого за день		Калорийность-1 124, Белки-41, Жиры-27, Углеводы-153. Витамин С-13	121-19		
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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	17-96
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	11-18
Итого за завтрак		Калорийность-301, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-48	31-80
<u>обед</u>			
180	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	7-14
160	Жаркое по-домашнему (сад)	Калорийность-386, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-25, Витамин С-14	58-05
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-84
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81
Итого за обед		Калорийность-683, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-88, Витамин С-18	69-51
<u>Уплотненный полдник</u>			
110	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-24	34-95
180	Чай с сааром	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-367, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-43	45-41
Итого за день		Калорийность-1 351, Белки-47, Жиры-34, Углеводы-179, Витамин С-18	146-72
Кирюшина Светлана Борисовна		Кладовщик Салихзянова Елена Юрьевна	Повар Дмитриева Анна Игоревна