

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	18-04		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	11-22		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
Итого за завтрак		Калорийность-261, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-41. Витамин С-1	31-38		
<u>обед</u>					
150	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	6-33		
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-11		
60	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	21-27		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	1-99		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
Итого за обед		Калорийность-440, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-70. Витамин С-78	38-52		
<u>Уплотненный полдник</u>					
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	22-30		
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-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31. Витамин С-18	30-44		
Итого за день		Калорийность-916, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-142. Витамин С-97	100-34		
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	21-85		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	13-96		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
Итого за завтрак		Калорийность-316, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-50. Витамин С-1	38-47		
<u>обед</u>					
180	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	7-59		
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-25		
70	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-88, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2	24-81		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	2-58		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
Итого за обед		Калорийность-512, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-80. Витамин С-94	45-05		
<u>Уплотненный полдник</u>					
180	Пюре картофельное	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25, Витамин С-22	26-76		
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-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-44. Витамин С-22	37-22		
Итого за день		Калорийность-1 110, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-174. Витамин С-117	120-74		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				