

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	16-27
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	9-61
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
Итого за завтрак		Калорийность-261, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-46. Витамин С-1	29-07
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76
<u>обед</u>			
150	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	6-11
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-11
50	Гуляш из отварного мяса (ясли)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-2	27-30
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-56
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-490, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-82. Витамин С-3	44-51
<u>Уплотненный полдник</u>			
110	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	16-15
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	6-52
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-99
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-234, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-31. Витамин С-19	30-71
Итого за день		Калорийность-1 026, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-168. Витамин С-73	107-05

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	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	18-37		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	13-23		
30	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-91		
Итого за завтрак		Калорийность-291, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-50. Витамин С-1	34-51		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76		
<u>обед</u>					
180	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	7-33		
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-51		
70	Гуляш из отварного мяса (ясли)	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2	33-06		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-84		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-01		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81		
Итого за обед		Калорийность-564, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-88. Витамин С-4	52-56		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Пюре картофельное	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	19-08		
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-8	9-09		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-59		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-01		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-311, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-44. Витамин С-24	38-51		
Итого за день		Калорийность-1 207, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-191. Витамин С-79	128-34		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				