

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	16-37
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	12-88
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за завтрак		Калорийность-339, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-43. Витамин С-1	42-47
<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
50	Омлет паровой с мясом	Калорийность-79, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-1	24-10
120	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	5-30
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-62
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
Итого за обед		Калорийность-519, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-89, Витамин С-3	41-08
<u>Уплотненный полдник</u>			
30	Салат картофельный	Калорийность-32, Жиры-2, Углеводы-4	2-90
80	Булочка ванильная	Калорийность-322, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-31	15-11
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-431, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-46	26-15
Итого за день		Калорийность-1 289, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-178, Витамин С-4	109-70

Утвердил _____ Кирюшина Светлана Борисовна
 заведующий _____ Кладовщик Григорьевна
 Калькулятор _____ 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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	19-30		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	15-63		
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-56		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-24		
Итого за завтрак		Калорийность-394, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-53. Витамин С-1	48-73		
<u>обед</u>					
180	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	7-14		
70	Омлет паровой с мясом	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-1	33-74		
150	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	6-49		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-92		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-42		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-66		
Итого за обед		Калорийность-616, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-101. Витамин С-4	53-37		
<u>Уплотненный полдник</u>					
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	3-87		
90	Булочка ванильная	Калорийность-322, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-31	15-11		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-457, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-51	28-77		
Итого за день		Калорийность-1 467, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-205. Витамин С-5	130-87		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				