

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	Суп молочный с рисом	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	11-17		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52		
Итого за завтрак		Калорийность-256, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-42. Витамин С-1	23-44		
<u>обед</u>					
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	6-97		
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	17-39		
50	Чорыз селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-62, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-1	17-52		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	4-13		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-52		
Итого за обед		Калорийность-397, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-62. Витамин С-95	48-86		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-228, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-22	28-13		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-270, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-32	28-79		
Итого за день		Калорийность-923, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-136. Витамин С-96	101-09		
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	Суп молочный с рисом	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15, Витамин С-1	13-41		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71		
31,988	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-40		
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52		
Итого за завтрак		Калорийность-307, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-51. Витамин С-1	28-04		
<u>обед</u>					
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	8-36		
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	21-74		
70	Чорыз селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-88, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2	24-52		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	4-96		
28,820	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-92		
41,863	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-55		
Итого за обед		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-84. Витамин С-114	64-05		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-24	30-94		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73		
5	Соль		0-08		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-301, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-37	31-75		
Итого за день		Калорийность-1 140, Белки-46, Жиры-29, Углеводы-172. Витамин С-115	123-84		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				