

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	17-17		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-48		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	4-82		
Итого за завтрак		Калорийность-320, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41. Витамин С-1	38-82		
<u>обед</u>					
150	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	5-66		
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	5-64		
60	Рыба, припущенная в молоке	Калорийность-75, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-1	19-77		
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	1-96		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	3-93		
Итого за обед		Калорийность-440, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-70. Витамин С-79	38-95		
<u>Уплотненный полдник</u>					
120	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-16	1-89		
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-90		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	1-31		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-218, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35. Витамин С-3	13-72		
Итого за день		Калорийность-978, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-146. Витамин С-83	91-49		
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	20-80		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-98		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	4-78		
Итого за завтрак		Калорийность-359, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-47. Витамин С-1	43-91		
<u>обед</u>					
180	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	6-70		
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-67		
80	Рыба, припущенная в молоке	Калорийность-100, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-1	26-35		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	2-58		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-65		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	3-97		
Итого за обед		Калорийность-536, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-83. Витамин С-95	48-92		
<u>Уплотненный полдник</u>					
140	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-106, Белки-3, Углеводы-19	2-27		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-48		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	1-31		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-260, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-41. Витамин С-4	16-57		
Итого за день		Калорийность-1 155, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-171. Витамин С-100	109-40		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				