

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	16-40		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	9-55		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
Итого за завтрак		Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-45. Витамин С-1	28-61		
<u>обед</u>					
150	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	6-17		
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-11		
50	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-142, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-10, Витамин С-1	27-25		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	4-13		
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-507, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-78. Витамин С-79	46-48		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	16-35		
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	3-59		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	8-46		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-171, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-28. Витамин С-16	20-60		
Итого за день		Калорийность-946, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-151. Витамин С-96	95-69		
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 манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	18-52		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-63		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-69		
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-52. Витамин С-1	31-84		
<u>обед</u>					
180	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	7-40		
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-51		
70	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-200, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-14, Витамин С-1	38-13		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	4-96		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-98		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-85		
Итого за обед		Калорийность-624, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-92. Витамин С-95	60-83		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Пюре картофельное	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	19-32		
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	5-24		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	9-06		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-232, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-39. Витамин С-20	26-04		
Итого за день		Калорийность-1 166, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-183. Витамин С-116	118-71		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				