

**Основная (1-3 года весна/лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>завтрак</u></b>					
150	<b>Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная</b>	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	<b>18-36</b>		
25	<b>Батон</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>		
150	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>11-49</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-261, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-41	<b>32-51</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>1-57</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>1-57</b>		
<b><u>обед</u></b>					
150	<b>Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</b>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	<b>4-94</b>		
140	<b>Плов из птицы (ясли)</b>	Калорийность-285, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-25	<b>30-88</b>		
150	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>1-53</b>		
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	<b>1-00</b>		
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-43</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-579, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-88. Витамин С-3	<b>40-78</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
100	<b>Пудинг из творога (паровой)</b>	Калорийность-255, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-24	<b>33-93</b>		
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>8-30</b>		
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	<b>0-67</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-356, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-40	<b>42-95</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 237, Белки-48, Жиры-37, Углеводы-178. Витамин С-53	<b>117-81</b>		
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)		
<b><u>завтрак</u></b>					
180	<b>Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная</b>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	<b>22-10</b>		
30	<b>Батон</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-22</b>		
180	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>15-27</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-313, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-51	<b>40-59</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>1-57</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>1-57</b>		
<b><u>обед</u></b>					
180	<b>Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</b>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	<b>5-92</b>		
150	<b>Плов из птицы (сад)</b>	Калорийность-348, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-31, Витамин С-1	<b>45-19</b>		
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>1-81</b>		
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-36</b>		
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-44</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-689, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-104. Витамин С-5	<b>56-72</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
110	<b>Пудинг из творога (паровой)</b>	Калорийность-294, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-28	<b>41-28</b>		
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>9-96</b>		
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	<b>0-67</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-410, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-47	<b>51-99</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 453, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-211. Витамин С-55	<b>150-87</b>		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				