

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>			
160	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	12-41
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	8-36
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-52
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
Итого за завтрак		Калорийность-326, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-57	25-81
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-91
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-91
<u>обед</u>			
40	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-4	3-74
160	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18, Витамин С-4	24-78
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	14-30
60	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-2	17-46
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-79
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-36
Итого за обед		Калорийность-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-88, Витамин С-25	67-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
160	Макароны отварные с сыром	Калорийность-265, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-24	23-67
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	12-79
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-398, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-54, Витамин С-10	39-00
Итого за день		Калорийность-1 297, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-209, Витамин С-37	137-69
Утвердил заведующий Калькулятор	Жихарева Оксана Анатольевна Вотинцева Ольга Сергеевна	Кладовщик Вотинцева Ольга Сергеевна Повар Спиридонова Надежда Владимировна	

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>			
200	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-34	15-51
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-41
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-22
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
Итого за завтрак		Калорийность-389, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-69	30-66
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-91
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-91
<u>обед</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-6	5-61
200	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-23, Витамин С-5	29-49
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	17-87
80	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-3	23-29
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
45	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	3-81
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	3-31
Итого за обед		Калорийность-697, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-116, Витамин С-32	86-72
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Макароны отварные с сыром	Калорийность-299, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-27	26-64
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	12-79
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-440, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-60, Витамин С-10	42-08
Итого за день		Калорийность-1 569, Белки-49, Жиры-37, Углеводы-255, Витамин С-44	164-37
Утвердил	Жихарева	Кладовщик	
заведующий	Оксана		
Калькулятор	Анатольевна	Вотинцева Ольга Сергеевна	Повар
	Вотинцева Ольга Сергеевна		Спиридонова Надежда Владимировна