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	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	10-10		
160	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-25		
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-59		
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	3-68		
Итого за завтрак		Калорийность-296, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46, Витамин С-1	23-62		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74		
<u>обед</u>					
160	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-5	6-16		
120	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	13-60		
60	<i>Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	20-43		
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-79		
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-50		
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-32		
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	0-92		
Итого за обед		Калорийность-478, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-75, Витамин С-20	48-72		
<u>Уплотненный полдник</u>					
70	<i>Сырники из творога</i>	Калорийность-164, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-8	19-58		
15	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-32, Углеводы-8	3-09		
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-86		
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-31		
3	<i>Соль</i>		0-05		
85	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-37, Углеводы-8, Витамин С-9	11-00		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-357, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-45, Витамин С-9	41-89		
Итого за день		Калорийность-1 172, Белки-42, Жиры-29, Углеводы-175, Витамин С-80	116-97		
Утвердил	Жихарева	Кладовщик	Шаймарданова	Повар	Ахмадишина
заведующий	Оксана		Альбина		Фаниля
Калькулятор	Анатольевна		Альфиатовна		Богдануровна
	Вотинцева Ольга Сергеевна				

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	13-33		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-08		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-31		
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	3-69		
Итого за завтрак		Калорийность-366, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-59, Витамин С-1	28-41		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74		
<u>обед</u>					
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	7-71		
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	17-45		
80	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-100, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2	25-61		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34		
45	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	3-75		
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	3-25		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-92		
Итого за обед		Калорийность-623, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-97, Витамин С-24	62-03		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Сырники из творога	Калорийность-234, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-11	26-65		
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-87		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-86		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-57		
3	Соль		0-05		
90	Яблоки свежие	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-9	11-99		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-455, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-55, Витамин С-9	51-99		
Итого за день		Калорийность-1 485, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-220, Витамин С-84	145-17		
Утвердил	Жихарева	Кладовщик	Шаймарданова	Повар	Ахмадишина
заведующий	Оксана		Альбина		Фаниля
Калькулятор	Анатольевна		Альфинатовна		Богдануровна
	Вотинцева Ольга Сергеевна				