

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	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	12-75		
160	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	7-73		
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-53		
7	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-46, Жиры-5	6-81		
Итого за завтрак		Калорийность-315, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-45	29-82		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-53		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-53		
<u>обед</u>					
40	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	3-43		
160	<i>Нугылышды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</i>	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18, Витамин С-4	5-92		
140	<i>Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-191, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-18, Витамин С-18	58-70		
20	<i>Соус сметанный</i>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	0-96		
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	4-95		
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67		
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-86		
Итого за обед		Калорийность-552, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-89, Витамин С-22	77-49		
<u>Уплотненный полдник</u>					
180	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	12-21		
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60		
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
20	<i>Печенье</i>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84		
3	<i>Соль</i>		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-310, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-51, Витамин С-1	17-03		
Итого за день		Калорийность-1 223, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-196, Витамин С-24	128-87		
Утвердил	Жихарева	Кладовщик	Вотничева Ольга	Повар	Спирidonova
заведующий	Оксана		Сергеевна		Надежда
Калькулятор	Анатольевна				Владимировна
	Вотничева 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	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	15-93		
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-69		
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-04		
7	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-46, Жиры-5	6-81		
Итого за завтрак		Калорийность-369, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-55	34-47		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-53		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-53		
<u>обед</u>					
60	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	5-15		
200	<i>Нугулишyd (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо)</i>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5	7-40		
160	<i>Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-219, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20, Витамин С-20	67-08		
30	<i>Соус сметанный</i>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	1-45		
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	5-95		
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-48		
Итого за обед		Калорийность-682, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-110, Витамин С-26	91-51		
<u>Уплотненный полдник</u>					
200	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	13-57		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72		
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
40	<i>Печенье</i>	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27	5-68		
3	<i>Соль</i>		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-422, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-69, Витамин С-1	21-35		
Итого за день		Калорийность-1 519, Белки-42, Жиры-42, Углеводы-245, Витамин С-28	151-86		
Утвердил	Жихарева	Кладовщик	Вотничева Ольга	Повар	Спирidonова
заведующий	Оксана		Сергеевна		Надежда
Калькулятор	Анатольевна				Владимировна
	Вотничева Ольга Сергеевна				