

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	12-70
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-75
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-80
Итого за завтрак		Калорийность-319, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-51, Витамин С-1	29-27
<u>2 завтрак</u>			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-47
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-47
<u>обед</u>			
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-47
60	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	19-46
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-25
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-89
26	Хлеб ржаной	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	1-57
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02
Итого за обед		Калорийность-449, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-71, Витамин С-26	39-66
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	Калорийность-148, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-22	26-59
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-16
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	6-28
3	Соль		0-05
40	Винегрет овощной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	3-51
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-326, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-36, Витамин С-4	42-59
Итого за день		Калорийность-1 137, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-168, Витамин С-33	115-99

Утвердил	Дюгурова Ева	Кладовщик	Парамонова	Повар	Банникова
заведующий	Юрьевна		Надежда		Наталья
Калькулятор	Сапожникова Светлана Сергеевна		Александровна		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	<i>Каша рисовая жидкая молочная</i>	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34	16-97
35	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-36
15	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	13-12
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-96
Итого за завтрак		Калорийность-409, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-64, Витамин С-1	39-41
<u>2 завтрак</u>			
101	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-47
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-47
<u>обед</u>			
200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-63
80	<i>Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-100, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2	25-94
131	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	12-20
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	2-26
31	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-88
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-70
Итого за обед		Калорийность-551, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-86, Витамин С-31	49-61
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	<i>Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-197, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-29	35-44
40	<i>Яйцо отварное</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	6-28
3	<i>Соль</i>		0-05
60	<i>Винегрет овощной</i>	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	5-26
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-39
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-409, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-48, Витамин С-6	54-42
Итого за день		Калорийность-1 412, Белки-54, Жиры-40, Углеводы-208, Витамин С-40	147-91

Утвердил	Дюгурова Ева	Кладовщик	Парамонова	Повар	Банникова
заведующий	Юрьевна		Надежда		Наталья
Калькулятор	Сапожникова Светлана Сергеевна		Александровна		Владимировна