

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 вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-24
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-92
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-96
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-91
Итого за завтрак		Калорийность-301, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45	22-03
<u>2 завтрак</u>			
111	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-91
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-91
<u>обед</u>			
150	Борщ с картофелем	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-5	4-89
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
20	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-1	1-36
140	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-191, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-18, Витамин С-18	57-02
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-11
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-87
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-12
Итого за обед		Калорийность-490, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-74, Витамин С-23	72-10
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	8-49
60	Пирожки печёные с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-148, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-23	8-87
40	Салат из моркови	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	3-06
150	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-58, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-14	0-05
3	Соль		0-04
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-338, Белки-20, Жиры-9, Углеводы-43, Витамин С-17	20-51
Итого за день		Калорийность-1 176, Белки-45, Жиры-32, Углеводы-173, Витамин С-42	119-55
Утвердил заведующий Калькулятор	Дюгурова Ева Юрьевна	Кладовщик	Сапожникова Светлана Сергеевна
			Повар
			Шабалина Наталья Алексеевна

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 вязкая ячневая молочная	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	12-32
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-11
8	Масло порциями	Калорийность-53, Жиры-6	7-93
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-16
Итого за завтрак		Калорийность-415, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-63	30-52
<u>2 завтрак</u>			
111	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-91
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-91
<u>обед</u>			
200	Борщ с картофелем	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-7	6-52
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-91
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	2-07
180	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-246, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-23, Витамин С-23	73-31
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-73
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-82
43	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	3-65
Итого за обед		Калорийность-654, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-100, Витамин С-30	94-01
<u>Уплотненный полдник</u>			
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	11-32
77	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-222, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-32	18-96
60	Салат из моркови	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	4-59
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-07
3	Соль		0-04
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-472, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-59, Витамин С-21	34-98
Итого за день		Калорийность-1 588, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-233, Витамин С-53	164-42
Утвердил заведующий	Дюгурова Ева Юрьевна	Кладовщик	Сапожникова Светлана Сергеевна
Калькулятор	Сапожникова Светлана Сергеевна	Повар	Шабалина Наталья Алексеевна