

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>			
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	20-20
150.000	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-10
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-42
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-30
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-33, Витамин С-2	41-11
<u>обед</u>			
150	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	5-26
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	32-36
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	7-34
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
150.000	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-60
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-08
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-64
Итого за обед		Калорийность-595, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-96, Витамин С-8	54-08
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Коржики молочные	Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	14-98
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-366, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-54, Витамин С-2	28-16
Итого за день		Калорийность-1 271, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-183, Витамин С-12	123-35

Утвердил _____ Грехова О.В. Кладовщик _____ Мерзлякова _____ Повар _____ Прыткина Е.В.
 заведующий _____
 Калькулятор _____ Кузнецова Ольга Федоровна _____

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>					
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	25-24		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69		
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-15		
5.000	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-30		
Итого за завтрак		Калорийность-380, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-41, Витамин С-2	48-79		
<u>обед</u>					
175	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	6-11		
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-28		
140	Макаронные изделия отварные	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	7-32		
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-60		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-08		
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-96		
Итого за обед		Калорийность-708, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-110, Витамин С-11	69-55		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Коржики молочные	Калорийность-375, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-62	20-00		
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76		
5	Соль		0-08		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-477, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-71, Витамин С-2	35-84		
Итого за день		Калорийность-1 565, Белки-51, Жиры-53, Углеводы-222, Витамин С-15	154-18		
Утвердил заведующий	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова Ольга Павловна	Повар	Прыткина Е.В.
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна				

