

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	20-74
150.000	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	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	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-33, Витамин С-2	41-87
<u>обед</u>			
150	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	5-02
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	32-37
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	7-33
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	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-33
Итого за обед		Калорийность-595, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-96, Витамин С-8	53-67
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-39	7-81
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
3	Соль		0-05
60	Яблоки свежие	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	5-98
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-323, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-53, Витамин С-8	26-97
Итого за день		Калорийность-1 228, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-182, Витамин С-18	122-51
Утвердил	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова
заведующий			Повар
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна		Прыткина Е.В.

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	25-93
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	3-19
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	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-380, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-41, Витамин С-2	49-75
<u>обед</u>			
175	Нугылишыйд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	5-85
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-31
140	Макаронные изделия отварные	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	8-56
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	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-50
Итого за обед		Калорийность-708, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-110, Витамин С-11	70-24
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	10-41
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
5	Соль		0-08
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	9-97
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-428, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-71, Витамин С-12	36-22
Итого за день		Калорийность-1 516, Белки-50, Жиры-47, Углеводы-222, Витамин С-25	156-21

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова
Ольга Павловна

Повар

Прыткина Е.В.

Кузнецова Ольга Федоровна

