

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>			
140	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23	13-04
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-46
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-26
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за завтрак		Калорийность-342, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-51	32-32
<u>обед</u>			
40	Салат Удмуртский (удмуртское блюдо)	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3, Витамин С-26	4-74
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	5-14
50	биточки рубленые из птицы	Калорийность-71, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3	25-72
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	9-91
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-84
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
4	Соус сметанный	Калорийность-3	0-19
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-69
Итого за обед		Калорийность-492, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-67, Витамин С-48	51-12
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-94, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-2	29-15
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
3	Соль		0-05
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	3-83
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-66
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-264, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-29, Витамин С-4	36-28
Итого за день		Калорийность-1 098, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-151, Витамин С-103	119-72
Грехова О.В.		Кладовщик	Шишова
Повар		Прыткина Е.В.	
Утвердил		Наталья	
заведующий		Николаевна	
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>			
170	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	15-82
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-15
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-22
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-26
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за завтрак		Калорийность-412, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-69, Витамин С-51	38-20
<u>обед</u>			
60	Салат Удмуртский (удмуртское блюдо)	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-5, Витамин С-39	7-11
175	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	6-00
70	биточки рубленые из птицы	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	36-00
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	11-43
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-25
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
4	Соус сметанный	Калорийность-3	0-19
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
Итого за обед		Калорийность-622, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-82, Витамин С-65	67-41
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-125, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-3	38-86
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
3	Соль		0-05
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	5-74
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-99
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-366, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-42, Витамин С-6	49-35
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-193, Витамин С-122	154-96
Грехова О.В.		Кладовщик	Шишова
Повар		Прыткина Е.В.	Повар
Утвердил		Шишова	Повар
заведующий		Наталья	Повар
Калькулятор		Николаевна	Повар
Кузнецова Ольга Федоровна			

