

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	20-32
150.000	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-08
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-325, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-33, Витамин С-2	42-33
<u>обед</u>			
150	Нугылишыйд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	5-24
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	32-34
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	7-32
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
150.000	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-80
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	2-37
Итого за обед		Калорийность-595, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-96, Витамин С-8	53-90
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Коржики молочные	Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	15-01
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	28-19
Итого за день		Калорийность-1 286, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-183, Витамин С-12	124-42
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик 	Мерзлякова Ольга Павловна Повар 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	25-40
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	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-395, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-41, Витамин С-2	50-09
<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	45-27
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	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	1-82
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	3-56
Итого за обед		Калорийность-685, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-106, Витамин С-11	69-28
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Коржики молочные	Калорийность-375, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-62	20-02
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	35-86
Итого за день		Калорийность-1 557, Белки-49, Жиры-56, Углеводы-218, Витамин С-15	155-23
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик 	Мерзлякова Ольга Павловна Повар Прыткина Е.В.

