

## Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
80	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	<b>20-74</b>
150.000	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>8-07</b>
20	<b>Батон</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-12</b>
5	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	<b>4-39</b>
100	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-53</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-310, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-33, Витамин С-2	<b>41-85</b>
<b><u>обед</u></b>			
150	<b>Нугылишыйд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</b>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	<b>5-02</b>
50	<b>Котлеты, биточки, шницели из говядины</b>	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	<b>32-37</b>
120	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	<b>7-33</b>
20	<b>Соус сметанный</b>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	<b>1-01</b>
150.000	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>1-79</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-82</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>
40	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	<b>2-33</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-595, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-96, Витамин С-8	<b>53-67</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
75	<b>Коржики молочные</b>	Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	<b>15-05</b>
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	<b>13-13</b>
3	<b>Соль</b>		<b>0-05</b>
60	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	<b>5-98</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-392, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-60, Витамин С-8	<b>34-21</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 297, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-189, Витамин С-18	<b>129-73</b>

Утвердил  
заведующий  
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова  
Ольга Павловна

Повар

Прыткина Е.В.

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)
<b><u>завтрак</u></b>			
100	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	<b>25-93</b>
180	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>9-69</b>
30.000	<b>Батон</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-19</b>
5.000	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	<b>4-39</b>
100	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-53</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-380, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-41, Витамин С-2	<b>49-73</b>
<b><u>обед</u></b>			
175	<b>Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	<b>5-85</b>
70	<b>Котлеты, биточки, шницели из говядины</b>	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	<b>45-31</b>
140	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	<b>8-56</b>
20	<b>Соус сметанный</b>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	<b>1-01</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>2-19</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-82</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>
60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	<b>3-50</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-708, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-110, Витамин С-11	<b>70-24</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
100	<b>Коржики молочные</b>	Калорийность-375, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-62	<b>20-07</b>
180	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	<b>15-76</b>
5	<b>Соль</b>		<b>0-08</b>
100	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	<b>9-97</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-521, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-81, Витамин С-12	<b>45-88</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 609, Белки-51, Жиры-53, Углеводы-232, Витамин С-25	<b>165-85</b>

Утвердил  
заведующий  
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова  
Ольга Павловна

Повар

Прыткина Е.В.

Кузнецова Ольга Федоровна

