

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
140	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23	13-38
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-87
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-342, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-51	32-39
обед			
40.000	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-25
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	5-03
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	32-37
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	7-78
150.000	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79
20.000	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
4	Соус сметанный	Калорийность-3	0-20
20.000	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
Итого за обед		Калорийность-491, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-72, Витамин С-23	51-97
Уплотненный полдник			
75	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-94, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-2	26-80
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
3	Соль		0-05
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
40	Икра свекольная	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3	5-95
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-266, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-31, Витамин С-3	36-23
Итого за день		Калорийность-1 099, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-158, Витамин С-77	120-59
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>			
170	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	16-24
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-64
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-412, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-69, Витамин С-51	38-09
<u>обед</u>			
60.000	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-37
175	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	5-87
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-31
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	8-98
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
4	Соус сметанный	Калорийность-3	0-20
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-617, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-88, Витамин С-28	69-07
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-125, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-3	35-74
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
5	Соль		0-08
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26
60	Икра свекольная	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	8-93
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-370, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-44, Витамин С-4	49-72
Итого за день		Калорийность-1 399, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-201, Витамин С-83	156-88
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик Мерзлякова Ольга Павловна	Повар Прыткина Е.В.

