

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>			
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	11-31
150.000	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
25.000	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-62
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-30
Итого за завтрак		Калорийность-338, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-3	33-14
<u>обед</u>			
40	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	9-43
150.000	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	4-68
50	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-9	27-60
120.000	Картофель отварной	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-11	10-95
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-14
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-05
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83
Итого за обед		Калорийность-532, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-90, Витамин С-18	61-44
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-94, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-2	26-84
150.000	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
3	Соль		0-05
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-226, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-26	30-31
Итого за день		Калорийность-1 096, Белки-49, Жиры-30, Углеводы-171, Витамин С-21	124-89

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова

Повар

Прыткина Е.В.

Кузнецова Ольга Федоровна

Ольга Павловна

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	14-76
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-15
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-15
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-30
Итого за завтрак		Калорийность-405, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-67, Витамин С-3	38-64
<u>обед</u>			
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	14-13
175	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	5-49
70	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1	38-66
150	Картофель отварной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-14	13-73
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-89
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-05
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83
Итого за обед		Калорийность-643, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-103, Витамин С-26	81-54
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-125, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-3	35-79
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
5	Соль		0-08
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-310, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-37	40-85
Итого за день		Калорийность-1 358, Белки-66, Жиры-38, Углеводы-207, Витамин С-29	161-03

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова

Повар

Прыткина Е.В.

Кузнецова Ольга Федоровна

Ольга Павловна

