

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	18-32
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-43
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-33, Витамин С-2	39-35
<u>обед</u>			
150	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	5-21
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	32-21
105	Макаронные изделия отварные	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	6-42
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79
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	2-64
Итого за обед		Калорийность-579, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-94, Витамин С-8	53-10
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Коржики молочные	Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	14-81
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
3	Соль		0-05
60	Яблоки свежие	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	7-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-392, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-60, Витамин С-8	35-06
Итого за день		Калорийность-1 281, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-187, Витамин С-18	127-51
Грехова О.В. Кладовщик Шишова Повар Прыткина Е.В. Утвердил заведующий Калькулятор Кузнецова Ольга Федоровна Наталья Николаевна			

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	22-89
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-43
Итого за завтрак		Калорийность-380, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-41, Витамин С-2	46-61
<u>обед</u>			
175	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	6-07
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-10
140	Макаронные изделия отварные	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	8-55
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	3-96
Итого за обед		Калорийность-708, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-110, Витамин С-11	70-70
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Коржики молочные	Калорийность-375, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-62	19-76
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
3	Соль		0-05
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	11-79
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-521, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-81, Витамин С-12	47-36
Итого за день		Калорийность-1 609, Белки-51, Жиры-53, Углеводы-232, Витамин С-25	164-67

Утвердил _____ Грехова О.В. Кладовщик _____ Шишова _____ Повар _____ Прыткина Е.В.
 заведующий _____ Наталья
 Калькулятор _____ Николаевна

Кузнецова Ольга Федоровна

