

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 вязкая пшенная молочная	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	10-84
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-67
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-12
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-56, Витамин С-51	29-18
<u>обед</u>			
40	Салат Сезонный (удмуртское блюдо)	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-8	2-42
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-80
60	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	18-31
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79
140	Пюре картофельное	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	15-34
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-69
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-74
Итого за обед		Калорийность-525, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-98, Витамин С-30	47-93
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-147, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-14	27-86
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-81
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	12-79
3	Соль		0-05
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	4-49
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-316, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-33, Витамин С-2	50-00
Итого за день		Калорийность-1 181, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-187, Витамин С-83	127-11

Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик _____	Шишова Наталья Николаевна _____	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 вязкая пшениная молочная	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31	14-18
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-40
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-22
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-12
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-426, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-71, Витамин С-51	35-66
<u>обед</u>			
60	Салат Сезонный (удмуртское блюдо)	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	3-63
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-60
70	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	21-37
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19
160	Пюре картофельное	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Витамин С-19	17-54
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-78
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-74
Итого за обед		Калорийность-648, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-122, Витамин С-36	57-39
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-147, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-14	27-86
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-34
3	Соль		0-06
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	8-98
30	Молоко сгущеное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	7-22
60	Салат из моркови с курагой	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-9, Витамин С-3	5-28
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-429, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-49, Витамин С-5	64-74
Итого за день		Калорийность-1 503, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-242, Витамин С-92	157-79
Грехова О.В.		Кладовщик	Шишова
Утвердил			Повар
заведующий			Наталья
Калькулятор			Николаевна
Кузнецова Ольга Федоровна			Прыткина Е.В.

