

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>			
138	Каша вязкая пшенная молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	11-28
149	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-83
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-30
Итого за завтрак		Калорийность-313, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-48, Витамин С-1	24-53
<u>2 завтрак</u>			
107	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-12
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-12
<u>обед</u>			
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	12-39
58	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-73, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-2	28-96
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-22
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-06
166	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-7	4-36
146	Компот из изюма	Калорийность-83, Углеводы-20	2-54
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	1-33
Итого за обед		Калорийность-511, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-81, Витамин С-29	52-86
<u>Уплотненный полдник</u>			
85	Запеканка из творога	Калорийность-197, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11	29-61
12	Молоко сгущенное	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-7	4-80
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-09
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-270, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-28	34-56
Итого за день		Калорийность-1 140, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-168, Витамин С-32	116-07
Утвердил заведующий Калькулятор	Валиуллина Светлана Федоровна Кононова Людмила Максимовна	Кладовщик	Гавшина Оксана Петровна Повар Вахрушева Елена Александровна

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>					
165	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	13-54		
169	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	7-75		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-66		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-30		
Итого за завтрак		Калорийность-367, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-57, Витамин С-1	28-25		
<u>2 завтрак</u>					
107	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-12		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-12		
<u>обед</u>					
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	13-42		
68	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-85, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2	33-78		
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-22		
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-09		
211	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-9	5-53		
175	Компот из изюма	Калорийность-100, Углеводы-24	3-05		
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	1-33		
Итого за обед		Калорийность-581, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-91, Витамин С-35	61-42		
<u>Уплотненный полдник</u>					
96	Запеканка из творога	Калорийность-223, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13	30-58		
18	Молоко сгущенное	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10	7-20		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-11		
4	Соль		0-06		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-320, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-36	37-95		
Итого за день		Калорийность-1 314, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-195, Витамин С-38	131-74		
Утвердил	Валиуллина	Кладовщик	Гавшина Оксана	Повар	Вахрушева
заведующий	Светлана		Петровна		Елена
Калькулятор	Федоровна				Александровна
	Кононова Людмила Максимовна				

