

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимост питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
99	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-155, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-2	24-81		
167	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	8-39		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97		
Итого за завтрак		Калорийность-313, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-24, Витамин С-1	40-29		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74		
<u>обед</u>					
40	Икра свекольная	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3	6-26		
150	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	5-19		
60	Котлеты рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	16-15		
100	Пюре картофельное	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-12	10-73		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
100	Компот из изюма	Калорийность-57, Углеводы-14	3-30		
Итого за обед		Калорийность-473, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-94, Витамин С-18	44-78		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-3	9-58		
50	Сдоба обыкновенная	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	4-90		
100	Чай с сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	0-40		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-246, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-41, Витамин С-3	14-93		
Итого за день		Калорийность-1 073, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-168, Витамин С-72	102-74		
Утвердил	Кудрявцева	Кладовщик	Котлякова	Повар	Сергеева Галина
заведующий	Екатерина		Ксения Юрьевна		Алексеевна
Калькулятор	Владимировна				
	Котлякова Ксения Юрьевна				

6]

—

—

—

—

—

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимост питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
99	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-155, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-2	24-81		
196	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	9-87		
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-97		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97		
Итого за завтрак		Калорийность-345, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-30, Витамин С-1	42-62		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74		
<u>обед</u>					
50	Икра свекольная	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-3	7-83		
150	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	5-19		
80	Котлеты рыбные	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28	20-61		
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	16-09		
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-73		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-80		
Итого за обед		Калорийность-622, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-123, Витамин С-24	58-68		
<u>Уплотненный полдник</u>					
150	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-4	14-37		
80	Сдоба обыкновенная	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	7-77		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60		
5	Соль		0-08		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-384, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-64, Витамин С-4	22-82		
Итого за день		Калорийность-1 392, Белки-40, Жиры-44, Углеводы-226, Витамин С-79	126-86		
Утвердил	Кудрявцева	Кладовщик	Котлякова	Повар	Сергеева Галина
заведующий	Екатерина		Ксения Юрьевна		Алексеевна
Калькулятор	Владимировна				
	Котлякова Ксения Юрьевна				

6]

—

—

—

—

—