

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>			
140	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	11-97
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-34
Итого за завтрак		Калорийность-305, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-48	28-57
<u>2 завтрак</u>			
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-98
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-98
<u>обед</u>			
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	6-36
8	Сметана	Калорийность-13, Жиры-1	1-52
60	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	21-74
125	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	15-92
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-16
15	Хлеб ржаной	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	0-91
Итого за обед		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-57, Витамин С-18	48-61
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-147, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-14	30-29
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-71
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-280, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-42	34-67
Итого за день		Калорийность-1 023, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-157, Витамин С-20	119-83
Утвердил заведующий Калькулятор	Чаузова Вероника Алексеевна Гerasимова Альфия Амировна	Кладовщик Гerasимова Альфия Амировна	Повар Караваева Нина Васильевна

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>					
180	Каша пшенинная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	15-38		
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		
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	7-11		
Итого за завтрак		Калорийность-365, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-57	35-37		
<u>2 завтрак</u>					
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-98		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-98		
<u>обед</u>					
195	Рассольник ленинградский	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	7-09		
9	Сметана	Калорийность-15, Жиры-1	1-72		
75	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-94, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-2	27-17		
150	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-16	19-10		
170	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-97, Углеводы-24	2-45		
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04		
Итого за обед		Калорийность-530, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-79, Витамин С-22	60-57		
<u>Уплотненный полдник</u>					
90	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-177, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-17	36-35		
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-57		
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	3-33		
5	Соль		0-08		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-376, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-59	43-04		
Итого за день		Калорийность-1 314, Белки-46, Жиры-33, Углеводы-205, Витамин С-24	146-96		
Утвердил	Чаузова	Кладовщик	Герасимова	Повар	Караваева
заведующий	Вероника		Альфия		Нина
Калькулятор	Алексеевна		Амировна		Васильевна
	Герасимова	Альфия	Амировна		