

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>					
160	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	11-86		
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-21		
22	<i>Батон</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12		
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-97		
Итого за завтрак		Калорийность-290, Белки-7, Жиры-10, Углевоы-43	25-16		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-70		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-70		
<u>обед</u>					
40	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	3-11		
160	<i>Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями,</i>	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18, Витамин С-4	5-53		
8	<i>Сметана</i>	Калорийность-13, Жиры-1	1-50		
120	<i>Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15, Витамин С-15	48-52		
20	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-66		
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78		
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
28	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
Итого за обед		Калорийность-524, Белки-19, Жиры-14, Углевоы-85. Витамин С-19	66-25		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30	6-16		
49	<i>Биточки рыбные с овощами</i>	Калорийность-104, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-8	10-78		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71		
20	<i>Печенье</i>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84		
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-00		
3	<i>Соль</i>		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-470, Белки-14, Жиры-13, Углевоы-73. Витамин С-8	21-54		
Итого за день		Калорийность-1 327, Белки-41, Жиры-37, Углевоы-211. Витамин С-29	118-65		
Утвердил	Кузнецова	Кладовщик	Игнатьева	Повар	Уракова
заведующий	Ольга		Светлана		Екатерина
Калькулятор	Владимировна		Леонидовна		Петровна
	Игнатьева Светлана Леонидовна				

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>					
190	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	14-08		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-46		
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-66		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97		
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-8, Жиры-12, Углевоы-52	29-17		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-70		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-70		
<u>обед</u>					
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	4-67		
180	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями,	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	6-22		
8	Сметана	Калорийность-13, Жиры-1	1-50		
160	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-219, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20, Витамин С-20	64-69		
20	Соус томатный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-66		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34		
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-00		
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-43		
Итого за обед		Калорийность-674, Белки-23, Жиры-17, Углевоы-108. Витамин С-25	86-51		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	7-28		
69	Биточки рыбные с овощами	Калорийность-146, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-11	15-08		
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-79		
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84		
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-00		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-552, Белки-17, Жиры-16, Углевоы-83. Витамин С-11	27-04		
Итого за день		Калорийность-1 609, Белки-49, Жиры-45, Углевоы-253. Витамин С-38	148-42		
Утвердил	Кузнецова	Кладовщик	Игнатьева	Повар	Уракова
заведующий	Ольга		Светлана		Екатерина
Калькулятор	Владимировна		Леонидовна		Петровна
	Игнатьева Светлана Леонидовна				