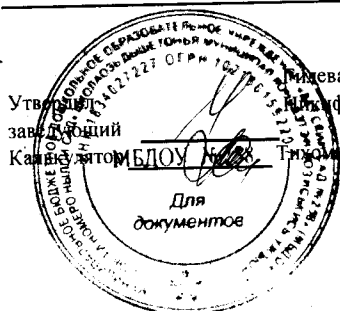


Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	19-59
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-54
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	0-50
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-07
Итого за завтрак		Калорийность-285, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-23	36-20
<u>2 завтрак</u>			
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-05
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-05
<u>обед</u>			
150	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо)	Калорийность-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-7, Витамин С-7	2-77
115	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-14, Витамин С-14	39-27
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	1-04
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	0-50
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	0-50
10	Соус сметанный	Калорийность-7, Углеводы-1	0-50
Итого за обед		Калорийность-411, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-63, Витамин С-22	43-58
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Салат из кукурузы консервированной	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	6-54
70	Сырники с морковью	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-15, Витамин С-1	34-20
10	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-10, Углеводы-1	0-82
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	3-55
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-397, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-54, Витамин С-1	45-76
Итого за день		Калорийность-1 136, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-150, Витамин С-25	132-59



Утвердил: Тихомирова Алевтина Александровна
 зам. зав. детским садом
 Канцелярия МБДОУ

Кладовщик

Тихомирова Алевтина Александровна

Повар

Широбокова Елена Николаевна

Широбокова
Елена
Николаевна

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>			
140	Омлет с зеленым горошком	Калорийность-165, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-5. Витамин С-4	31-82
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-25
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	0-50
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	12-11
Итого за завтрак		Калорийность-382, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-34. Витамин С-4	54-18
<u>2 завтрак</u>			
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-05
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-05
<u>обед</u>			
200	Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо)	Калорийность-86, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-10	3-70
120	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15. Витамин С-15	40-98
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	1-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	0-50
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	0-50
20	Соус сметанный с томатом	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-1	1-53
Итого за обед		Калорийность-507, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-80. Витамин С-27	47-46
<u>Уплотненный полдник</u>			
70	Салат из кукурузы консервированной	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	9-16
120	Сырники с морковью	Калорийность-294, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-25. Витамин С-1	57-21
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-63
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	3-55
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-560, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-74. Витамин С-1	22-32
Итого за день		Калорийность-1 492, Белки-60, Жиры-50, Углеводы-198. Витамин С-34	181-01

Утверждаю
заведующий
Калькулятор

Кладовщик

Тихомирова
Алевтина
Александровна

Повар

Широбокова
Елена
Николасвна

