

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
129	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	10-85
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-1	8-01
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81
7	Повидло яблочное	Калорийность-15, Углеводы-4	1-06
Итого за завтрак		Калорийность-264, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-47. Витамин С-1	22-73
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
обед			
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-82
200	Агырчишыйд (рассольник, удмуртское блюдо)	Калорийность-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-24	6-33
129	Рис с овощами	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30. Витамин С-6	10-06
50	Котлеты из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	31-59
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-70
27	Хлеб ржаной	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	2-29
Итого за обед		Калорийность-554, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-80. Витамин С-35	59-29
Уплотненный полдник			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-83
100	Макароны, запечённые с яйцом	Калорийность-109, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-15	8-18
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-54
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	3-55
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-342, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-49	23-15
Итого за день		Калорийность-1 201, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-185. Витамин С-86	107-88

Утвердил
заведующий
Калькулятор

МБДОУ №258

Тихомирова
Алевтина
Александровна

Кладовщик

Алевтина
Александровна

Повар

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

149	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-52
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13. Витамин С-1	9-62
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-22
10	Повидло яблочное	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52

Итого за завтрак Калорийность-329, Белки-9, Жиры-6,
Углеводы-59. Витамин С-1 27-88

2 завтрак

100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
-----	-----------------------------	---	------

Итого за 2 завтрак Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-
50 2-71

обед

60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	7-23
250	Агырчишуд (рассольник, удмуртское блюдо)	Калорийность-105, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-30	7-91

149	Рис с овощами	Калорийность-212, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-35. Витамин С-6	11-60
-----	---------------	--	-------

70	Котлеты из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	44-21
----	---------------------	--	-------

180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
-----	---------------	------------------------------	------

28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-65
----	----------------	---------------------------------------	------

37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	3-13
----	-------------	---------------------------------------	------

Итого за обед Калорийность-713, Белки-23, Жиры-22,
Углеводы-105. Витамин С-43 79-35

Уплотненный полдник

60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8. Витамин С-1	4-25
----	--------------------	--	------

120	Макароны, запечённые с яйцом	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19. Витамин С-1	9-81
-----	------------------------------	--	------

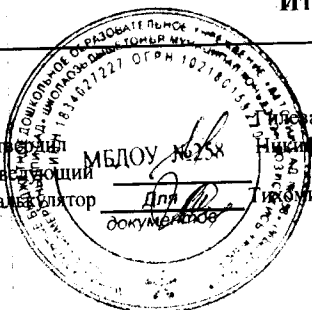
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-25
-----	----------------------------	--	-------

25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	3-55
----	---------	---	------

Итого за Уплотненный полдник Калорийность-399, Белки-12, Жиры-14,
Углеводы-58. Витамин С-2 27-91

Итого за день Калорийность-1 482, Белки-44, Жиры-42,
Углеводы-231. Витамин С-96 137-85

Утвердил
замещающий
Классификатор



Ирина Вера
Николаевна

Кладовщик

[Signature]

Тихомирова Алевтина Александровна

Тихомирова
Алевтина
Александровна

Повар

[Signature]

Широбокова
Елена
Николаевна