

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>			
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	10-40
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11 Витамин С-1	7-11
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
7	Джем, повидло	Калорийность-15, Углеводы-4	1-06
Итого за завтрак		Калорийность-265, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-47. Витамин С-1	20-69
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76
<u>обед</u>			
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-78
200	Азырчишд (рассольник, удмуртское блюдо)	Калорийность-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-24	8-98
130	Рис с овощами	Калорийность-185, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30. Витамин С-6	10-63
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	31-75
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	4-53
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-597, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-90 Витамин С-36	65-73
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Пюре морковное	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-1	4-39
100	Макароны, запечённые с яйцом	Калорийность-109, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-15	8-17
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-45
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	3-55
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-318, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-46. Витамин С-1	23-61
Итого за день		Калорийность-1 221, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-192. Витамин С-88	112-79
Утвердил заведующий Калькулятор	Гилева Вера Никифорова Тихомирова Алефтина Александровна	Кладовщик Груздева Ирина Валерьевна	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)
<u>завтрак</u>			
150	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-01
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13 Витамин С-1	8-54
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
10	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
Итого за завтрак		Калорийность-330, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-59. Витамин С-1	25-26
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76
<u>обед</u>			
60	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	7-17
250	<i>Азырчишyd (рассольник, удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-105, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-30	11-23
150	<i>Рис с овощами</i>	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-35. Витамин С-7	12-26
70	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	44-44
180	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	5-44
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-761, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-115 Витамин С-46	86-88
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	<i>Пюре морковное</i>	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-2	6-58
120	<i>Макароны, запечённые с яйцом</i>	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19 Витамин С-1	9-80
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-95
25	<i>Печенье</i>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	3-55
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-364, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-55. Витамин С-3	28-93
Итого за день		Калорийность-1 496, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-238. Витамин С-100	143-83
Утвердил	Гилева Вера	Кладовщик	Широбокова
заведующий	Никифорова		Елена
Калькулятор	Тихомирова Алевтина Александровна	Валерьевна	Николаевна