

Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
180	Каша манная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	12-88
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-91
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
Итого за завтрак		Калорийность-318, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-48, Витамин С-1	26-70
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
<u>обед</u>			
60	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	20-44
40	Салат из свёклы с изюмом и курагой	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3	3-36
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	3-65
110	Макароны	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30	4-61
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-22
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-33
8	Сметана	Калорийность-13, Жиры-1	1-53
Итого за обед		Калорийность-591, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-92, Витамин С-9	39-48
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Рагу из овощей	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	8-87
93	Сырники из творога	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-11	33-60
20	повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-02
170	Чай с молоком	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	9-20
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-477, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-50, Витамин С-21	54-76
Итого за день		Калорийность-1 427, Белки-52, Жиры-46, Углеводы-199, Витамин С-81	123-68

Утвердил _____
заведующий _____
Калькулятор _____

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша манная	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	14-31
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-69
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
Итого за завтрак		Калорийность-378, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-58, Витамин С-1	30-98
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
<u>обед</u>			
80	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-100, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2	27-26
60	Салат из свёклы с изюмом и курагой	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-5	5-04
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	4-39
130	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	5-45
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	1-82
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-00
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-91
Итого за обед		Калорийность-740, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-112, Витамин С-12	51-21
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Рагу из овощей	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-18, Витамин С-26	10-64
122	Сырники из творога	Калорийность-285, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-14	44-21
30	повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-53
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-74
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-597, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-63, Витамин С-26	69-22
Итого за день		Калорийность-1 756, Белки-67, Жиры-57, Углеводы-242, Витамин С-89	154-15

Утвердил _____
заведующий _____
Калькулятор _____

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна