

**Основная (1-3 года)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
130	<b>Каша ячневая</b>	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	<b>8-90</b>
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>7-63</b>
25	<b>Батон</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-81</b>
5	<b>Масло порциями</b>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-97</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-287, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44, Витамин С-1	<b>24-31</b>
<b><u>обед</u></b>			
180	<b>Нугылишылд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне</b>	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-26, Витамин С-6	<b>5-82</b>
160	<b>Плов из птицы</b>	Калорийность-245, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-22	<b>66-86</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>0-99</b>
25	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	<b>1-69</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-89</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-604, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-96, Витамин С-6	<b>77-25</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
60	<b>Булочка ванильная</b>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	<b>8-40</b>
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	<b>13-13</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-278, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-27, Витамин С-2	<b>21-58</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 169, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-167, Витамин С-9	<b>123-14</b>

Утвердил \_\_\_\_\_  
 заведующий \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_

Лебедева  
 Надежда  
 Алексеевна  
 Никитина Елена Михайловна

**Основная (3-7 сад весна/лето )**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<b>Каша ячневая</b>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	<b>10-28</b>
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>9-16</b>
38	<b>Батон</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	<b>4-22</b>
5	<b>Масло порциями</b>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-97</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-350, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-56, Витамин С-1	<b>28-63</b>
<b><u>обед</u></b>			
210	<b>Плов из птицы</b>	Калорийность-319, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-28, Витамин С-1	<b>88-85</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>0-99</b>
38	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	<b>2-54</b>
37	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-84</b>
180	<b>Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне</b>	Калорийность-173, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-31, Витамин С-7	<b>7-00</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-762, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-119, Витамин С-8	<b>102-22</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
75	<b>Булочка ванильная (дрожжи сухие)</b>	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	<b>10-49</b>
180	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	<b>15-76</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-344, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-32, Витамин С-2	<b>26-30</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 456, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-207, Витамин С-11	<b>157-15</b>

Утвердил \_\_\_\_\_  
 заведующий \_\_\_\_\_  
 Калькулятор \_\_\_\_\_

Лебедева  
 Надежда  
 Алексеевна  
 Никитина Елена Михайловна