

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 ячневая	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	9-83
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-19
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-30
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-41
Итого за завтрак		Калорийность-345, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53, Витамин С-1	29-73
<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	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-2	44-32
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-35
180	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на мясном бульоне	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-21, Витамин С-5	42-25
130	Каша пшениная	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	4-55
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-44
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-53
Итого за обед		Калорийность-552, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-82, Витамин С-9	97-15
<u>Уплотненный полдник</u>			
171	Пюре картофельное	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23, Витамин С-21	13-97
70	Булочка российская	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-39	8-27
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-84
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-574, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-85, Витамин С-23	40-99
Итого за день		Калорийность-1 512, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-229, Витамин С-83	170-61

Утвердил _____
заведующий _____
Калькулятор _____

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша ячневая	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	10-93
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	10-22
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-45
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	12-59
Итого за завтрак		Калорийность-414, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-63, Витамин С-1	37-19
<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	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-53
200	Нугылишды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на мясном бульоне	Калорийность-133, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-23, Витамин С-5	46-88
150	Каша пшеничная	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	5-22
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-79
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-16
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-30
80	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	58-87
Итого за обед		Калорийность-693, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-102, Витамин С-11	119-75
<u>Уплотненный полдник</u>			
202	Пюре картофельное	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-28, Витамин С-24	16-45
80	Булочка российская	Калорийность-257, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-44	9-45
200	Молоко кипяченое	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	17-60
35	Печенье	Калорийность-158, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-24	4-97
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-714, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-106, Витамин С-27	48-57
Итого за день		Калорийность-1 862, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-280, Витамин С-89	208-25

Утвердил _____
заведующий _____
Калькулятор _____

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна