

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>			
129	<i>Каша манная</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-07
148	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-87
23	<i>Батон</i>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-12
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-278, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-41, Витамин С-1	27-03
<u>2 завтрак</u>			
99	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
<u>обед</u>			
53	<i>Котлета Загадка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-93, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4, Витамин С-7	36-22
173	<i>Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-74, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-8	7-04
130	<i>Пюре гороховое</i>	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	9-43
148	<i>Чай</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	0-59
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-33
22	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-22
Итого за обед		Калорийность-534, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-74, Витамин С-15	55-83
<u>Уплотненный полдник</u>			
59	<i>Сдоба обыкновенная</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	6-04
148	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-84, Углеводы-21	4-96
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-250, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-52	11-05
Итого за день		Калорийность-1 102, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-176, Витамин С-66	96-65

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>			
149	<i>Каша манная</i>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	12-78
177	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	10-64
34	<i>Батон</i>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-19
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-337, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-52, Витамин С-1	31-58
<u>2 завтрак</u>			
99	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
<u>обед</u>			
71	<i>Котлета Загадка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-124, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-5, Витамин С-9	48-30
173	<i>Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-74, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-8	7-04
150	<i>Пюре гороховое</i>	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	10-88
177	<i>Чай</i>	Калорийность-50, Углеводы-12	0-71
37	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-00
33	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-82
Итого за обед		Калорийность-659, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-93, Витамин С-17	70-75
<u>Уплотненный полдник</u>			
73	<i>Сдоба обыкновенная</i>	Калорийность-206, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-38	7-56
178	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-101, Углеводы-25	5-95
6			0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-307, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-63	13-61
Итого за день		Калорийность-1 343, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-217, Витамин С-68	118-68

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна