

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 ячневая</i>	Калорийность-124, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	8-82
148	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-1	7-65
22	<i>Батон</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-79
Итого за завтрак		Калорийность-281, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42, Витамин С-1	27-38
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	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	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-2	45-37
180	<i>Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на мясном бульоне</i>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-21, Витамин С-5	6-92
110	<i>Каша пшеничная</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	5-59
150	<i>Чай</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
24	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-22
26	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-33
Итого за обед		Калорийность-491, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-75, Витамин С-5	61-02
<u>Уплотненный полдник</u>			
66	<i>Ватрушки с творогом</i>	Калорийность-190, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-28	18-33
148	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-266, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-39	26-49
Итого за день		Калорийность-1 079, Белки-40, Жиры-26, Углеводы-165, Витамин С-56	117-63

Утвердил _____ Лебедева
 заведующий _____ Надежда
 Калькулятор _____ 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 ячневая</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	10-18
177	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-17
33	<i>Батон</i>	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-79
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-53, Витамин С-1	31-33
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	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>			
180	<i>Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на мясном бульоне</i>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-21, Витамин С-5	6-92
130	<i>Каша пшенная</i>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	6-61
180	<i>Чай</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
36	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	1-82
39	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19	2-00
80	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	60-23
Итого за обед		Калорийность-609, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-93, Витамин С-5	78-29
<u>Уплотненный полдник</u>			
81	<i>Ватрушки с творогом</i>	Калорийность-234, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-34	22-57
178	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	9-71
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-325, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-47	32-38
Итого за день		Калорийность-1 315, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-202, Витамин С-56	144-74

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна