

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>			
130	<i>Каша манная</i>	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-07
150	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-87
22	<i>Батон</i>	Калорийность-52, 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>			
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>			
52	<i>Кнели куриные с рисом</i>	Калорийность-136, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-3	36-89
180	<i>Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне</i>	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-21, Витамин С-4	7-55
131	<i>Пюре морковное</i>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11, Витамин С-4	14-68
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-33
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-22
Итого за обед		Калорийность-507, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-79, Витамин С-8	64-45
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-28
110	<i>Макароны</i>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30	6-16
150	<i>Чай</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-266, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44, Витамин С-10	10-08
Итого за день		Калорийность-1 092, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-173, Витамин С-69	104-30

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>			
150	<i>Каша манная</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	12-78
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-64
33	<i>Батон</i>	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-338, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-52, Витамин С-1	31-58
<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>			
70	<i>Кнели куриные с рисом</i>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-4	49-19
180	<i>Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на курином бульоне</i>	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-21, Витамин С-4	7-55
152	<i>Пюре морковное</i>	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Витамин С-5	16-93
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
36	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	2-00
37	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	1-82
Итого за обед		Калорийность-635, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-97, Витамин С-9	80-83
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-28
180	<i>Чай</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
130	<i>Макароны</i>	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	7-27
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-308, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Витамин С-10	11-36
Итого за день		Калорийность-1 322, Белки-44, Жиры-34, Углеводы-210, Витамин С-70	126-51

Утвердил _____ Лебедева
заведующий _____ Надежда
Калькулятор _____ Алексеевна
Никитина Елена Михайловна