

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 манная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	15-16
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-67
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-78
Итого за завтрак		Калорийность-336, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-51, Витамин С-1	32-73
<u>2 завтрак</u>			
104	Сок	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
61	Кнели куриные с рисом	Калорийность-160, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-4	36-82
40	Салат из свёклы с изюмом и курагой	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3	3-36
181	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-73, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-8	32-95
130	Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-13	12-79
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
21	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-22
Итого за обед		Калорийность-554, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-68, Витамин С-24	91-81
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Рагу из овощей	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-18, Витамин С-26	14-26
60	Сдоба обыкновенная	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	5-92
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-507, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-77, Витамин С-26	32-78
Итого за день		Калорийность-1 441, Белки-45, Жиры-46, Углеводы-207, Витамин С-53	163-88

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 манная	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	16-83
200	Какао с молоком	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-2	11-85
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-78
Итого за завтрак		Калорийность-390, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-59, Витамин С-2	36-65
<u>2 завтрак</u>			
104	Сок	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
81	Кнели куриные с рисом	Калорийность-212, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-5	49-09
60	Салат из свёклы с изюмом и курагой	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-5	5-04
201	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-9	36-61
150	Капуста тушеная	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-15	14-76
200	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	3-71
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-82
Итого за обед		Калорийность-707, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-87, Витамин С-29	113-03
<u>Уплотненный полдник</u>			
200	Рагу из овощей	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20, Витамин С-29	15-85
200	Чай с молоком	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-80
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26
6	Соль		0-10
80	Сдоба обыкновенная	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	7-91
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-637, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-98, Витамин С-29	38-92
Итого за день		Калорийность-1 778, Белки-55, Жиры-59, Углеводы-255, Витамин С-62	195-16

Утвердил _____
заведующий _____
Калькулятор _____

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна