

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша пшениная жидкая молочная с фруктами (яблоко)	Калорийность-1378, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20	11-84
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-16
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41
Итого за завтрак		Калорийность-309, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	22-27
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из кураги	Калорийность-57, Углеводы-14	2-46
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	2-46
<u>обед</u>			
150	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом ,удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	4-40
120	Рис с овощами	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28, Витамин С-5	9-24
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С- 1	2-95
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-82
Итого за обед		Калорийность-400, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-78. Витамин С-9	18-41
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-114, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-11	16-77
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-54
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-203, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-31	18-69
Итого за день		Калорийность-982, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-177. Витамин С-12	63-84
Утвердил заведующий Калькулятор	 Козлова Елена Валентиновна Медякова Елена Владиславовна	Кладовщик  Медякова Елена Владиславовна	Повар  Козлова И.А.

Основная (3-7 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша пшенная жидкая молочная с фруктами (яблоко)	Калорийность-1378, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20	11-84
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41
Итого за завтрак		Калорийность-294, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-46	24-41
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из кураги	Калорийность-57, Углеводы-14	2-46
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	2-46
<u>обед</u>			
180	Нугулишыйд (Суп картофельный с горохом, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	5-27
130	Рис с овощами	Калорийность-185, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30, Витамин С-6	8-68
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	2-95
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-82
Итого за обед		Калорийность-433, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-83. Витамин С-11	18-72
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-228, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-22	33-53
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-54
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-341, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-47	36-12
Итого за день		Калорийность-1 122, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-190. Витамин С-11	87-71

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик



Медякова Елена
Владиславовна

Повар



Козлова И.А.