

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>					
150	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	10-22		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-17		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-70		
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-84		
Итого за завтрак		Калорийность-308, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-55, Витамин С-1	23-93		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	5-83		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	5-83		
<u>обед</u>					
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	38-31		
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-32		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-68		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-53		
3	Соль		0-05		
180	Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-9	37-18		
20	Соус сметанный с томатом	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-1	1-57		
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	4-62		
Итого за обед		Калорийность-527, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-77, Витамин С-12	91-26		
<u>Уплотненный полдник</u>					
120	Винегрет овощной	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10, Витамин С-12	9-41		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73		
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-07		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-319, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-51, Витамин С-12	15-28		
Итого за день		Калорийность-1 200, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-194, Витамин С-26	136-30		
Утвердил заведующий	Васильева Анастасия Евгеньевна	Кладовщик	Симакова Алена Владимировна	Повар	Романова Елена Витальевна
Калькулятор	Назипова Василия Рифкатовна				

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
200	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	13-63		
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	10-20		
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-46		
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-75		
Итого за завтрак		Калорийность-395, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-71, Витамин С-1	30-04		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	5-83		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	5-83		
<u>обед</u>					
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	51-06		
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-89		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-01		
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-02		
3	Соль		0-05		
200	Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	Калорийность-86, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-10	41-32		
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	2-36		
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-96, Углеводы-24, Витамин С-2	5-13		
Итого за обед		Калорийность-651, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-95, Витамин С-13	111-84		
<u>Уплотненный полдник</u>					
200	Винегрет овощной	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-17, Витамин С-21	15-68		
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-81		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-454, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-69, Витамин С-21	23-43		
Итого за день		Калорийность-1 546, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-246, Витамин С-36	171-14		
Утвердил заведующий	Васильева Анастасия Евгеньевна	Кладовщик	Симакова Алена Владимировна	Повар	Романова Елена Витальевна
Калькулятор	Назипова Василия Рифкатовна				