

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	9-35
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-83
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-55
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	2-74
Итого за завтрак			22-47
<u>2 завтрак</u>			
101	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	8-08
Итого за 2 завтрак			8-08
<u>обед</u>			
60	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	2-01
180	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	4-27
70	<i>Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-88, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2	22-70
131	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	7-43
4	<i>Сметана</i>	Калорийность-6, Жиры-1	0-71
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	5-53
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-92
26	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	1-58
6	<i>Соль</i>		0-10
Итого за обед			46-25
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	<i>Пудинг из творога с яблоками</i>	Калорийность-245, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-16, Витамин С-2	36-28
180	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	12-45
30	<i>Молоко сгущеное</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	6-12
Итого за Уплотненный полдник			54-85
Итого за день			131-65

Утвердил заведующий Калькулятор _____

Васильева Анастасия Евгеньевна
Назипова Василия Рифкатовна

Кладовщик _____

Симакова Елена Владимировна

Повар _____

Романова Елена Витальевна

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	8-10
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-52
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-55
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-302, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-45	19-91
<u>2 завтрак</u>			
101	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	8-08
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	8-08
<u>обед</u>			
40	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	1-34
150	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	3-56
111	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	6-29
3	<i>Сметана</i>	Калорийность-5	0-53
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	4-61
50	<i>Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-62, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-1	16-22
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-92
26	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	1-58
4	<i>Соль</i>		0-07
Итого за обед		Калорийность-474, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-76, Витамин С-25	36-12
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	<i>Пудинг из творога с яблоками</i>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-13, Витамин С-1	27-25
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	10-38
20	<i>Молоко сгущеное</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-325, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-32, Витамин С-3	41-71
Итого за день		Калорийность-1 144, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-163, Витамин С-30	105-82

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Васильева
Анастасия
Евгеньевна
Назипова Василя Рифкатовна

Кладовщик

Симакова Алена
Владимировна

Повар

Романова Елена
Витальевна