

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3, Витамин С-1	30-90
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-48
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	3-09
12	Сыр порционные	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4	11-00
Итого за завтрак		Калорийность-405, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-30, Витамин С-2	53-47
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
обед			
50	Салат Сезонный (удмуртское блюдо)	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-28
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	5-25
80	Гуляш из отварного мяса (сад)	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	60-89
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-05
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	3-71
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	3-81
Итого за обед		Калорийность-700, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-107, Витамин С-16	85-83
Уплотненный полдник			
121	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-219, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-10, Витамин С-79	14-34
75	Булочка российская	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-42	10-63
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-67
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-557, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-75, Витамин С-79	27-61
Итого за день		Калорийность-1703, Белки-63, Жиры-62, Углеводы-221, Витамин С-147	168-91
Утвердил заведующий Калькулятор		Горесва Належда Анапловна Повар Никифорова Любовь Викторовна	

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	23-77
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-06
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-67
10	Сыр порционные	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-16
Итого за завтрак		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-24, Витамин С-1	42-66
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
обед			
30	Салат Сезонный (удмуртское блюдо)	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-6	1-97
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	3-94
60	Гуляш из отварного мяса (ясли)	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-2	45-47
100	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-27	5-04
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	3-09
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	3-05
Итого за обед		Калорийность-542, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-83, Витамин С-10	64-45
Уплотненный полдник			
101	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-182, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-8, Витамин С-66	11-95
60	Булочка российская	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	8-51
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-56
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-42
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-452, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-58, Витамин С-66	22-49
Итого за день		Калорийность-1361, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-174, Витамин С-127	131-60
Утвердил заведующий Калькулятор		Горесва Належда Анапловна Повар Никифорова Любовь Викторовна	