

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			
130	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	9-19
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-09
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-76
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-55
Итого за завтрак		Калорийность-265, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-37	22-59
2 завтрак			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-93
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-93
обед			
30	Салат картофельный	Калорийность-32, Жиры-2, Углеводы-4	2-58
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-98
60	Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-90, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-3	18-48
110	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	7-18
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-80
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-99
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17, Углеводы-80, Витамин С-27	3-09
Итого за обед		Калорийность-481, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-80, Витамин С-27	42-10
Уплотненный полдник			
133	Сырники из творога	Калорийность-311, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-15	49-30
15	Сус молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-05
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	9-69
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-49
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-449, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-33, Витамин С-2	61-58
Итого за день		Калорийность-1 241, Белки-53, Жиры-43	131-20

Утвердил заседующий	Вехрупова Наталья	Исходник	Повар	Никитронова Любовь Викторовна
------------------------	----------------------	----------	-------	-------------------------------------



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			
160	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	11-30
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-29
23	Битон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	3-20
6	Масло порционные	Калорийность-40, Жиры-4	5-46
	Итого за завтрак	Калорийность-319, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-44	27-25
2 завтрак			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-93
	Итого за 2 завтрак	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-93
Обед			
50	Салат картофельный	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-1	4-30
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	6-64
90	Запеканка Загудка (удмуртское блюдо)	Калорийность-136, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-12, Витамин С-5	27-72
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	8-49
80	Кашкот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-56
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-98
6	Хлеб ржаной	Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-21	3-86
	Итого за обед	Калорийность-647, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-107, Витамин С-35	58-55
Уплотненный полдник			
13	Сырники из творога	Калорийность-358, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-17	56-89
7	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-08
9	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	11-63
	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-99
	Соль		0-08
	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-540, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-40, Витамин С-2	72-67
	Итого за день	Калорийность-1552, Белки-66, Жиры-51, Углеводы-202, Витамин С-38	163-40

Никифорова
Любовь
Викторовна

