

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
160	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	12-02
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-13
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-83
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-46
Итого за завтрак			28-44
2 завтрак			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-95
Итого за 2 завтрак			4-95
обед			
50	Салат летний	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-9	4-77
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	5-93
94	Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-142, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-5	27-41
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	8-54
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	5-05
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-65
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	3-57
Итого за обед			57-92
Уплотненный полдник			
144	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-27	49-79
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-20
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	13-05
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-76
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник			66-88
Итого за день			158-19
Утвердил заведующий Калькулятор			Никитина Наталья Викторовна

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	9-76
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-77
17	Батон	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-44
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-55
Итого за завтрак			23-52
2 завтрак			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-95
Итого за 2 завтрак			4-95
обед			
30	Салат летний	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-6	2-86
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-45
63	Запеканка Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-4	21-33
110	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	7-23
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	4-21
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-76
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-85
Итого за обед			44-69
Уплотненный полдник			
125	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-23	42-62
15	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-10
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	10-88
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	1-32
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			55-97
Итого за день			129-13
Утвердил заведующий Калькулятор			Никитина Наталья Викторовна