

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая пшеничная молочная	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	11-07
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	7-15
20	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-37
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-08
Итого за завтрак		Калорийность-322, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-49, Витамин С-1	25-67
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из ягод свежемороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-56	9-11
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-56	9-11
<u>обед</u>			
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-2	4-28
180	Суп картофельный с рисом	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8, Витамин С-4	5-20
60	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	22-61
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	7-22
180	Компот из кураги	Калорийность-93, Углеводы-23	10-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-11
40	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-02
Итого за обед		Калорийность-499, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-100, Витамин С-6	52-65
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат Космос (удмуртское блюдо)	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-18	6-47
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	13-28
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-56
180	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-71
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	3-32
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-355, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-52, Витамин С-18	24-41
Итого за день		Калорийность-1 221, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-212, Витамин С-81	111-84

Утвердил
заведующий
Калькулято
р

Брегер Галина
Романовна

Кладовщик

Багаева Оксана
Геннадьевна

Повар

Майшева Энже
Гимазетдиновна

Багаева Оксана Геннадьевна

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
180	Каша вязкая пшеничная молочная	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	12-74
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	8-59
20	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-37
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-08
Итого за завтрак		Калорийность-362, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-55, Витамин С-1	28-78
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из ягод свежемороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-56	9-11
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-56	9-11
<u>обед</u>			
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	6-42
200	Суп картофельный с рисом	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	7-21
80	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28	30-15
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	8-29
200	Компот из кураги	Калорийность-111, Углеводы-27	12-24
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-11
50	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-02
Итого за обед		Калорийность-595, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-117, Витамин С-9	67-44
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат Космос (удмуртское блюдо)	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-3, Витамин С-27	9-71
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-55
200	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-84
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	3-32
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-265, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-34, Витамин С-27	14-52
Итого за день		Калорийность-1 267, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-217, Витамин С-93	119-85

Утвердил _____ Брегер Галина Кладовщик _____ Багаева Оксана Повар _____ Майшева Энже
заведующий _____ Романовна _____ Геннадьевна _____ Гимазетдиновна
Калькулято _____
р _____ Багаева Оксана Геннадьевна

