

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-06		
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-13		
5	Масло	Калорийность-33, Жиры-4	4-86		
20	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-81		
Итого за завтрак		Калорийность-316, Белки-9, Жиры-12, Углево-лы-44	23-86		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-99		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-99		
<u>обед</u>					
160	Щи со сметаной	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	4-57		
110	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-187, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-26	7-99		
70	Колобки мясо-картофельные (удмуртское блюдо)	Калорийность-81, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-3, Витамин С-6	24-64		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	2-54		
160	Компот из изюма	Калорийность-91, Углеводы-22	3-25		
Итого за обед		Калорийность-526, Белки-20, Жиры-14, Углево-лы-79. Витамин С-18	45-43		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Салат картофельный	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-1	9-19		
90	Чорыг селянка (рыба в омлете)	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-3	49-77		
25	Пряники заварные	Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-17	3-74		
160	Чай	Калорийность-42, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-13	0-10		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-389, Белки-26, Жиры-11, Углево-ды-45. Витамин С-14	64-74		
Итого за день		Калорийность-1 272, Белки-55, Жиры-37, Углево-лы-177. Витамин С-82	136-02		
Утвердил	Лекомцева Елена	Кладовщик	Халиуллина	Повар	Шестакова
заведующий	Матвеевна		Диляра		Татьяна
Калькулятор		Халиуллина Диляра Рифкатовна	Рифкатовна		Николаевна