

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>			
130	Каша вязкая пшеничная молочная	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-88
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-64
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-05
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-81
Итого за завтрак		Калорийность-299, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-47	24-38
<u>2 завтрак</u>			
16	Пряники заварные	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	2-80
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-14
Итого за 2 завтрак		Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-21, Витамин С-50	4-94
<u>обед</u>			
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	6-32
54	Кнели куриные с рисом	Калорийность-141, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-3	30-41
150	Пуштыешьд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	Калорийность-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-7, Витамин С-7	39-89
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	5-21
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-89
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-54
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	7-82
Итого за обед		Калорийность-608, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-87, Витамин С-11	94-08
<u>Уплотненный полдник</u>			
117	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-229, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-22	40-67
159	Кефир, бифидофрут	Калорийность-80, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-1	9-91
3	Соль		0-05
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-24
83	Яблоки свежие	Калорийность-57, Углеводы-8, Витамин С- 9	9-30
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-378, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-44, Витамин С-9	62-17
Итого за день		Калорийность-1381, Белки-51, Жиры-38, Углеводы-199, Витамин С-70	185-57
Утвердил заведующий Калькулятор	Карпова Елена Ивановна Малых Юлия Анатольевна	Кладовщик Георгиева Мария Анатольевна	Повар Шестакова Ольга Ивановна

Основная (3-7 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
160	Каша вязкая пшеничная молочная	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	12-16
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-17
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	6-47
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-81
Итого за завтрак		Калорийность-358, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55	30-61
<u>2 завтрак</u>			
16	Пряники заварные	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	2-80
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-14
Итого за 2 завтрак		Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-21, Витамин С-50	4-94
<u>обед</u>			
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	7-90
86	Кнели куриные с рисом	Калорийность-225, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-5	48-66
180	Пуштыешьд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-9	47-87
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	6-25
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-89
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-54
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	11-73
Итого за обед		Калорийность-771, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-102, Витамин С-15	126-84
<u>Уплотненный полдник</u>			
132	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-259, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-25	45-97
180	Кефир, бифидофрут	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-1	11-23
3	Соль		0-05
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-48
93	Яблоки свежие	Калорийность-41, углеводы-9, витамин С- 0	10-47
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	0-95
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-492, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-66, Витамин С-10	73-15
Итого за день		Калорийность-1 717, Белки-66, Жиры-52, Углеводы-244, Витамин С-75	235-54
Утвердил заведующий Калькулятор	Карпова Елена Ивановна Малых Юлия Анатольевна	Кладовщик Георгиева Мария Анатольевна	Повар Шестакова Ольга Ивановна