

## Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
149	<b>Каша пшениная жидкая молочная</b>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	<b>10-85</b>
150	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>8-07</b>
18	<b>Батон</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-90</b>
5	<b>Масло порциями</b>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-86</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-307, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-45, Витамин С-1	<b>25-68</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
80	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-33, Углеводы-8, Витамин С-40	<b>2-02</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-33, Углеводы-8, Витамин С-40	<b>2-02</b>
<b><u>обед</u></b>			
148	<b>Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-3	<b>3-53</b>
99	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-14	<b>6-78</b>
48	<b>биточки рубленые из птицы</b>	Калорийность-69, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-3	<b>23-34</b>
150	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>4-45</b>
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	<b>0-67</b>
14	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-6	<b>0-82</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-382, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-61, Витамин С-17	<b>39-59</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
50	<b>Булочка российская</b>	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	<b>5-24</b>
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	<b>11-91</b>
3	<b>Соль</b>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-246, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-36, Витамин С-2	<b>17-20</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-968, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-150, Витамин С-60	<b>84-49</b>

Утвердил	Листровая Юлия	Кладовщик	Сибгатуллина	Повар	Коршунова
заведующий	Владимировна		Дамира		Наталья
Калькулятор			Рифкатовна 268		Юрьевна
	Кадочникова Людмила Васильевна				

## Основная (3-7 сад весна/лето )

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
159	<b>Каша пшениная жидкая молочная</b>	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	<b>11-57</b>
180	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	<b>9-68</b>
27	<b>Батон</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-85</b>
5	<b>Масло порциями</b>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-86</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-356, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-54, Витамин С-1	<b>28-96</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-53</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-53</b>
<b><u>обед</u></b>			
178	<b>Нугылишылд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</b>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	<b>4-23</b>
129	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-18	<b>8-83</b>
56	<b>биточки рубленые из птицы</b>	Калорийность-80, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-3	<b>27-22</b>
180	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>5-33</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-34</b>
27	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	<b>1-64</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-505, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-83, Витамин С-22	<b>48-59</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
59	<b>Булочка российская</b>	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	<b>6-12</b>
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	<b>11-91</b>
3	<b>Соль</b>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-275, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-41, Витамин С-2	<b>18-08</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 177, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-187, Витамин С-75	<b>98-16</b>

Утвердил	Листровая Юлия	Кладовщик	Сибгатуллина	Повар	Коршунова
заведующий	Владимировна		Дамира		Наталья
Калькулятор			Рифкатовна 268		Юрьевна
	Кадочникова Людмила Васильевна				