

## Основная (1-3 года весна/лето)

| Выход (г)                           | Наименование блюда                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб)            |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>               |                                                     |                                                                                |                                          |
| 150                                 | <b>Каша вязкая молочная Дружба</b>                  | Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6,<br>Углеводы-21, Витамин С-1                 | <b>12-71</b>                             |
| 150                                 | <b>Кофейный напиток с молоком</b>                   | Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-11, Витамин С-1                  | <b>7-35</b>                              |
| 17                                  | <b>Батон</b>                                        | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8                                           | <b>1-84</b>                              |
| 5                                   | <b>Масло порциями</b>                               | Калорийность-33, Жиры-4                                                        | <b>4-86</b>                              |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                     | Калорийность-294, Белки-8, Жиры-12,<br>Углеводы-40, Витамин С-2                | <b>26-76</b>                             |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |                                                     |                                                                                |                                          |
| 80                                  | <b>Напиток из плодов шиповника</b>                  | Калорийность-33, Углеводы-8, Витамин<br>С-40                                   | <b>2-02</b>                              |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                     | Калорийность-33, Углеводы-8, Витамин<br>С-40                                   | <b>2-02</b>                              |
| <b><u>обед</u></b>                  |                                                     |                                                                                |                                          |
| 150                                 | <b>Суп картофельный с макаронными<br/>изделиями</b> | Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-10, Витамин С-5                  | <b>4-48</b>                              |
| 58                                  | <b>Котлета Загадка (удмуртское блюдо)</b>           | Калорийность-101, Белки-7, Жиры-6,<br>Углеводы-4, Витамин С-7                  | <b>36-25</b>                             |
| 99                                  | <b>Пюре гороховое с маслом</b>                      | Калорийность-168, Белки-9, Жиры-5,<br>Углеводы-23                              | <b>5-91</b>                              |
| 150                                 | <b>Компот из кураги</b>                             | Калорийность-86, Углеводы-21                                                   | <b>4-77</b>                              |
| 16                                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                               | Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8                                           | <b>1-05</b>                              |
| 14                                  | <b>Хлеб ржаной</b>                                  | Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-6                                           | <b>0-87</b>                              |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                     | Калорийность-485, Белки-20, Жиры-13,<br>Углеводы-72, Витамин С-12              | <b>53-33</b>                             |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |                                                     |                                                                                |                                          |
| 97                                  | <b>Макароны отварные с сыром</b>                    | Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-15                              | <b>11-03</b>                             |
| 150                                 | <b>Молоко кипяченое</b>                             | Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-8, Витамин С-2                   | <b>12-84</b>                             |
| 3                                   | <b>Соль</b>                                         |                                                                                | <b>0-05</b>                              |
| 40                                  | <b>Огурцы свежие 1 - 3 года</b>                     | Калорийность-2                                                                 | <b>5-47</b>                              |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                     | Калорийность-248, Белки-11, Жиры-10,<br>Углеводы-23, Витамин С-2               | <b>29-39</b>                             |
| <b>Итого за день</b>                |                                                     | Калорийность-1 060, Белки-39, Жиры-35,<br>Углеводы-143, Витамин С-56           | <b>111-50</b>                            |
| Утвердил<br>заведующий              | Листровая Юлия<br>Владимировна                      | Кладовщик<br>Сибгатуллина<br>Дамира<br>Рифкатовна 268                          | Повар<br>Коршунова<br>Наталья<br>Юрьевна |
| Калькулятор                         | Кадочникова Людмила Васильевна                      |                                                                                |                                          |

## Основная (3-7 сад весна/лето )

| Выход (г)                         | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб)            |
|-----------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>             |                                             |                                                                                |                                          |
| 160                               | Каша вязкая молочная Дружба                 | Калорийность-161, Белки-5, Жиры-6,<br>Углеводы-22, Витамин С-2                 | 13-55                                    |
| 180                               | Кофейный напиток с молоком                  | Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-13, Витамин С-1                  | 8-82                                     |
| 26                                | Батон                                       | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13                                          | 2-76                                     |
| 5                                 | Масло порциями                              | Калорийность-33, Жиры-4                                                        | 4-86                                     |
| Итого за завтрак                  |                                             | Калорийность-339, Белки-10, Жиры-12,<br>Углеводы-48, Витамин С-3               | 29-99                                    |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |                                             |                                                                                |                                          |
| 80                                | Напиток из плодов шиповника                 | Калорийность-33, Углеводы-8, Витамин<br>С-40                                   | 2-02                                     |
| Итого за 2 завтрак                |                                             | Калорийность-33, Углеводы-8, Витамин<br>С-40                                   | 2-02                                     |
| <b><u>обед</u></b>                |                                             |                                                                                |                                          |
| 180                               | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-12, Витамин С-6                  | 5-38                                     |
| 67                                | Котлета Загадка (удмуртское блюдо)          | Калорийность-117, Белки-8, Жиры-7,<br>Углеводы-5, Витамин С-8                  | 42-29                                    |
| 104                               | Пюре гороховое с маслом                     | Калорийность-177, Белки-9, Жиры-5,<br>Углеводы-24                              | 6-19                                     |
| 180                               | Компот из кураги                            | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 5-73                                     |
| 32                                | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16                                          | 2-11                                     |
| 29                                | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13                                          | 1-74                                     |
| Итого за обед                     |                                             | Калорийность-608, Белки-22, Жиры-14,<br>Углеводы-95, Витамин С-14              | 63-44                                    |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                             |                                                                                |                                          |
| 126                               | Макароны отварные с сыром                   | Калорийность-209, Белки-8, Жиры-8,<br>Углеводы-19                              | 14-34                                    |
| 150                               | Молоко кипяченое                            | Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-8, Витамин С-2                   | 12-84                                    |
| 3                                 | Соль                                        |                                                                                | 0-05                                     |
| 50                                | Огурцы свежие 3 - 7 лет                     | Калорийность-4, Углеводы-1, Витамин С-1                                        | 6-84                                     |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                             | Калорийность-298, Белки-13, Жиры-12,<br>Углеводы-28, Витамин С-3               | 34-07                                    |
| Итого за день                     |                                             | Калорийность-1 278, Белки-45, Жиры-38,<br>Углеводы-179, Витамин С-60           | 129-52                                   |
| Утвердил<br>заведующий            | Листровая Юлия<br>Владимировна              | Кладовщик<br>Сибгатуллина<br>Дамира<br>Рифкатовна 268                          | Повар<br>Коршунова<br>Наталья<br>Юрьевна |
| Калькулятор                       | Кадочникова Людмила Васильевна              |                                                                                |                                          |