

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>завтрак</u>					
160	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19			
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1			
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12			
8	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3			
Итого за завтрак		Калорийность-335, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-47, Витамин С-1			
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
<u>обед</u>					
180	Капуста, тушеная с мясом	Калорийность-229, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, Витамин С-17			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10			
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11			
180	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4			
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25			
Итого за обед		Калорийность-547, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-75, Витамин С-21			
<u>Уплотненный полдник</u>					
180	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-9			
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10			
70	Коржики молочные	Калорийность-262, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-43			
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-449, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-79, Витамин С-9			
Итого за день		Калорийность-1 372, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-210, Витамин С-81			
Утвердил	Лихачёва	Кладовщик	Бадретдинова	Повар	Малых Галина
заведующий	Лариса		Рушания		Владимирова
	Геннальевна		Масхутова		
	Исаева Олеся Сергеевна				

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
180	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22
200	Какао с молоком	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-2
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3
Итого за завтрак		Калорийность-364, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-51, Витамин С-2
<u>2 завтрак</u>		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2

<u>обед</u>					
210	Капуста, тушеная с мясом		Калорийность-267, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-10, Витамин С-20		
20	Хлеб пшеничный		Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10		
25	Хлеб ржаной		Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11		
200	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)		Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5		
200	Компот из сушеных фруктов		Калорийность-114, Углеводы-28		
Итого за обед			Калорийность-608, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-81, Витамин С-25		
<u>Уплотненный полдник</u>					
200	Суп картофельный на рыбном бульоне		Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-10		
200	Чай с сахаром		Калорийность-56, Углеводы-14		
30	Хлеб пшеничный		Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10		
80	Коржики молочные		Калорийность-300, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-50		
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-503, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-88, Витамин С-10		
Итого за день			Калорийность-1 618, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-230, Витамин С-39		
Утвердил	Лихачёва	Кладовщик	Бадретдинова	Повар	Малых Галина
заведующий	Лариса		Рушания		Владимировна
Калькулятор	Геннальевна		Масхвтовна		
	Исаева Олеся Сергеевна				