

**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>			
130	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	<b>10-20</b>
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	<b>9-88</b>
21	<i>Батон</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>3-09</b>
10	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>9-22</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-326, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-43, Витамин С-1	<b>32-39</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-97</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-97</b>
<b><u>обед</u></b>			
40	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	<b>2-54</b>
150	<i>Нугулишюд (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо)</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	<b>4-76</b>
120	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	<b>12-40</b>
60	<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	<b>20-47</b>
150	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	<b>4-54</b>
23	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-10	<b>2-05</b>
12	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	<b>1-20</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-470, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-91, Витамин С-23	<b>47-96</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
73	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-170, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	<b>23-72</b>
30	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	<b>2-39</b>
12	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	<b>1-21</b>
180	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	<b>14-81</b>
3	<i>Соль</i>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-331, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-29, Витамин С-2	<b>42-18</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 168, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-172, Витамин С-76	<b>124-50</b>

Утвердил заведующий Калькулятор \_\_\_\_\_ Шаткова Светлана Анатольевна \_\_\_\_\_ Кладовщик Закирова Альфира Минехановна \_\_\_\_\_ Лекомцева Ирина Алексеевна \_\_\_\_\_ Повар \_\_\_\_\_ Исаева С.А. \_\_\_\_\_

**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>			
150	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	<b>11-74</b>
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-2	<b>10-97</b>
32	<i>Батон</i>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>4-62</b>
10	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>9-22</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-380, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-53, Витамин С-2	<b>36-55</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-98</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-98</b>
<b><u>обед</u></b>			
60	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	<b>3-80</b>
200	<i>Нугулишюд (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо)</i>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5	<b>6-32</b>
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	<b>15-58</b>
60	<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	<b>20-47</b>
180	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	<b>5-45</b>
23	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-10	<b>2-05</b>
12	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	<b>1-20</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-560, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-105, Витамин С-31	<b>54-87</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
105	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-244, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	<b>33-84</b>
30	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	<b>2-39</b>
18	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-81</b>
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	<b>16-46</b>
4	<i>Соль</i>		<b>0-06</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-430, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-37, Витамин С-3	<b>54-56</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 411, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-204, Витамин С-86	<b>147-96</b>

Утвердил заведующий Калькулятор \_\_\_\_\_ Шаткова Светлана Анатольевна \_\_\_\_\_ Кладовщик Закирова Альфира Минехановна \_\_\_\_\_ Лекомцева Ирина Алексеевна \_\_\_\_\_ Повар \_\_\_\_\_ Исаева С.А. \_\_\_\_\_