

**Основная (1-3 года весна/лето)**

| Выход<br>(г)                 | Наименование блюда                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |       |              |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|--------------|
| <u>завтрак</u>               |                                                     |                                                                                |                               |       |              |
| 130                          | Каша вязкая пшениная молочная                       | Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-24                              | 10-44                         |       |              |
| 150                          | Чай с молоком или сливками                          | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-11                               | 6-75                          |       |              |
| 23                           | Батон                                               | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11                                          | 3-38                          |       |              |
| Итого за завтрак             |                                                     | Калорийность-276, Белки-8, Жиры-6,<br>Углеводы-46                              | 20-57                         |       |              |
| <u>2 завтрак</u>             |                                                     |                                                                                |                               |       |              |
| 100                          | Напиток из плодов шиповника                         | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | 3-05                          |       |              |
| Итого за 2 завтрак           |                                                     | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | 3-05                          |       |              |
| <u>обед</u>                  |                                                     |                                                                                |                               |       |              |
| 150                          | Рассольник ленинградский                            | Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-10, Витамин С-5                  | 8-12                          |       |              |
| 8                            | Сметана                                             | Калорийность-13, Жиры-1                                                        | 1-61                          |       |              |
| 121                          | Пюре картофельное                                   | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-16, Витамин С-15                | 20-60                         |       |              |
| 60                           | Чорыг селянка (рыба в омлете)<br>(удмуртское блюдо) | Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3,<br>Углеводы-2                               | 23-22                         |       |              |
| 150                          | Компот из сушеных фруктов                           | Калорийность-86, Углеводы-21                                                   | 3-22                          |       |              |
| 21                           | Хлеб пшеничный                                      | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10                                          | 1-98                          |       |              |
| 37                           | Хлеб ржаной                                         | Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17                                          | 3-10                          |       |              |
| Итого за обед                |                                                     | Калорийность-484, Белки-17, Жиры-11,<br>Углеводы-76. Витамин С-20              | 61-85                         |       |              |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                                     |                                                                                |                               |       |              |
| 50                           | Котлета Загадка (удмуртское блюдо)                  | Калорийность-87, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-3, Витамин С-6                   | 27-08                         |       |              |
| 50                           | Салат Тазалык (удмуртское блюдо)                    | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-4, Витамин С-16                  | 6-10                          |       |              |
| 150                          | Чай с молоком или сливками                          | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-11                               | 6-75                          |       |              |
| 15                           | Хлеб пшеничный                                      | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7                                           | 1-48                          |       |              |
| 4                            | Соль                                                |                                                                                | 0-09                          |       |              |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                     | Калорийность-264, Белки-11, Жиры-12,<br>Углеводы-25. Витамин С-22              | 41-50                         |       |              |
| Итого за день                |                                                     | Калорийность-1 065, Белки-36, Жиры-29,<br>Углеводы-156. Витамин С-92           | 126-97                        |       |              |
| Утвердил                     | Кораблева Елена                                     | Кладовщик                                                                      | Петрова                       | Повар | Низамова     |
| заведующий                   | Вячеславовна                                        |                                                                                | Екатерина                     |       | Васелина     |
| Калькулятор                  | Кутергина Наталья Валентиновна                      |                                                                                | Александровна                 |       | Всеволодовна |

**Основная (3-7 сад весна/лето)**

| Выход<br>(г)                 | Наименование блюда                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |       |               |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|---------------|
| <u>завтрак</u>               |                                                     |                                                                                |                               |       |               |
| 150                          | Каша вязкая пшениная молочная                       | Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-27                              | 12-08                         |       |               |
| 170                          | Чай с молоком или сливками                          | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-13                               | 7-68                          |       |               |
| 28                           | Батон                                               | Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14                                          | 4-16                          |       |               |
| Итого за завтрак             |                                                     | Калорийность-320, Белки-9, Жиры-8,<br>Углеводы-54                              | 23-92                         |       |               |
| <u>2 завтрак</u>             |                                                     |                                                                                |                               |       |               |
| 100                          | Напиток из плодов шиповника                         | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | 3-05                          |       |               |
| Итого за 2 завтрак           |                                                     | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | 3-05                          |       |               |
| <u>обед</u>                  |                                                     |                                                                                |                               |       |               |
| 180                          | Рассольник ленинградский                            | Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-12, Витамин С-5                  | 9-74                          |       |               |
| 10                           | Сметана                                             | Калорийность-16, Жиры-2                                                        | 2-01                          |       |               |
| 141                          | Пюре картофельное                                   | Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-19, Витамин С-17                | 24-03                         |       |               |
| 70                           | Чорыг селянка (рыба в омлете)<br>(удмуртское блюдо) | Калорийность-88, Белки-11, Жиры-4,<br>Углеводы-2                               | 27-06                         |       |               |
| 180                          | Компот из сушеных фруктов                           | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 3-84                          |       |               |
| 26                           | Хлеб пшеничный                                      | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13                                          | 2-47                          |       |               |
| 42                           | Хлеб ржаной                                         | Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19                                          | 3-55                          |       |               |
| Итого за обед                |                                                     | Калорийность-573, Белки-20, Жиры-15,<br>Углеводы-90. Витамин С-22              | 72-70                         |       |               |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                                     |                                                                                |                               |       |               |
| 60                           | Котлета Загадка (удмуртское блюдо)                  | Калорийность-105, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-4, Витамин С-7                  | 32-51                         |       |               |
| 70                           | Салат Тазалык (удмуртское блюдо)                    | Калорийность-91, Белки-1, Жиры-7,<br>Углеводы-6, Витамин С-23                  | 8-21                          |       |               |
| 180                          | Чай с молоком или сливками                          | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | 8-12                          |       |               |
| 15                           | Хлеб пшеничный                                      | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7                                           | 1-48                          |       |               |
| 6                            | Соль                                                |                                                                                | 0-13                          |       |               |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                     | Калорийность-323, Белки-12, Жиры-17,<br>Углеводы-31 Витамин С-30               | 50-45                         |       |               |
| Итого за день                |                                                     | Калорийность-1 257, Белки-41, Жиры-40,<br>Углеводы-184. Витамин С-102          | 150-12                        |       |               |
| Утвердил                     | Кораблева Елена                                     | Кладовщик                                                                      | Петрова                       | Повар | Низамова      |
| заведующий                   | Вячеславовна                                        |                                                                                | Екатерина                     |       | Васелина      |
| Калькулятор                  | Кутергина Наталья Валентиновна                      |                                                                                | Александровна                 |       | Всеголовдовна |