

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-1	10-02
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-28
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за завтрак		Калорийность-248, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-39, Витамин С-2	17-63
<u>2 завтрак</u>			
95	Яблоки свежие	Калорийность-42, Углеводы-9, Витамин С-10	6-48
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-9, Витамин С-10	6-48
<u>обед</u>			
150	Нугылишшд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	4-37
70	Рыба, тушенная с овощами (ясли)	Калорийность-73, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-3	14-96
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	5-99
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-76
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-434, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-73, Витамин С-6	30-90
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-27	18-20
30	Салат из моркови	Калорийность-18, Углеводы-3, Витамин С-1	1-44
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	10-98
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-291, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-38, Витамин С-3	30-67
Итого за день		Калорийность-1 015, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-159, Витамин С-21	85-68

Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена

Кладовщик

Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. нем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	11-57
120	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-54
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за завтрак		Калорийность-306, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49, Витамин С-2	21-11
<u>2 завтрак</u>			
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	6-83
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	6-83
<u>обед</u>			
120	Нугылыш (Суп картофельный с горохом и нугылами, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	5-24
80	Рыба, тушеная с овощами (сид)	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-3	17-80
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	7-08
120	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-51
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-524, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-89, Витамин С-7	37-06
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	21-00
50	Салат из моркови	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-2	2-40
120	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	13-18
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-347, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-45, Витамин С-4	36-65
Итого за день		Калорийность-1 221, Белки-45, Жиры-30, Углеводы-193, Витамин С-23	101-65

Утвердил
заведующий
Калмыков



Козлова Елена
Валентиновна
Медикова Елена
Владиславовна

