

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	5-82
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-54
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-56
Итого за завтрак		Калорийность-288, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42	18-25
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
обед			
150	Пугылишый (Суп картофельный с горохом и пугылями, удмуртское блюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	4-40
110	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	8-89
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	32-98
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	2-95
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-424, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-68, Витамин С-18	51-04
Уплотненный полдник			
50	Запеканка морковная	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-1	6-55
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-49
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-54
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-173, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-33, Витамин С-1	9-96
Итого за день		Калорийность-926, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-152, Витамин С-69	81-20

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик
Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар
Козлова И.А.

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	6-73
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-65
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-56
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-53	19-94
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
обед			
180	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	5-27
110	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	8-89
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	46-17
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	3-54
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-517, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-81, Витамин С-20	66-30
Уплотненный полдник			
100	Запеканка морковная	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, Витамин С-2	13-11
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-24
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-65
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-280, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52, Витамин С-2	18-07
Итого за день		Калорийность-1 178, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-195, Витамин С-72	106-26

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.