

Основная (1-3 года осень/зима корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	7-34
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-07
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-339, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-44, Витамин С-1	20-76
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59
обед			
150	Нугылишыйд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	3-70
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	29-73
100	Рагу из овощей	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-14	5-83
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-380, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-55, Витамин С-18	41-69
Уплотненный полдник			
100	Суп молочный с рисом	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	4-92
180	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-184, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-24, Витамин С-1	9-82
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-363, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-57, Витамин С-1	17-38
Итого за день		Калорийность-1 125, Белки-29, Жиры-39, Углеводы-166, Витамин С-22	87-42

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.



Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

150	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	8-47
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	7-28
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-402, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-55, Витамин С-1	23-76

2 завтрак

100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59

обед

180	Нугылишыйд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	4-43
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	41-62
130	Рагу из овощей	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-19	7-57
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-493, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-71, Витамин С-24	56-78

Уплотненный полдник

150	Суп молочный с рисом	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	7-38
180	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-184, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-24, Витамин С-1	9-82
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-81
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-410, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-66, Витамин С-2	20-06

Итого за день Калорийность-1 348, Белки-39, Жиры-43,
Углеводы-202, Витамин С-29 **108-19**

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена
Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

