

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	9-81
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-98
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-286, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43, Витамин С-1	25-93
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-94
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-94
<u>обед</u>			
150	Нугылишуд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	4-43
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	6-95
50	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-9	27-32
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-01
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-447, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-72, Витамин С-25	43-53
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Биточки или котлеты манные	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	2-19
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-60
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-56
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-204, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-44	6-73
Итого за день		Калорийность-978, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-168, Витамин С-76	78-13

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик
Владиславовна

СМ

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	11-33
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-345, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-53, Витамин С-1	29-32
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-94
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-94
обед			
180	Нугылишды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	5-30
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	6-95
70	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1	38-23
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-61
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-547, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-87, Витамин С-27	56-52
Уплотненный полдник			
100	Биточки или котлеты манные	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	4-38
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	3-90
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-67
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-307, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-65	10-35
Итого за день		Калорийность-1 240, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-214, Витамин С-78	98-13

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик
Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.