

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>			
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-16
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	9-16
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	8-90
Итого за завтрак		Калорийность-317, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-41	25-55
<u>2 завтрак</u>			
100	Молоко кипяченое	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-58
<u>обед</u>			
150	Нугулишыйд (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртское блюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	4-08
60	Рыба, тушеная с овощами (ясли)	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-2	12-02
120	Рис припущенный	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	8-75
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-98
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-82
Итого за обед		Калорийность-465, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-83, Витамин С-5	29-65
<u>Уплотненный полдник</u>			
66	Запеканка из творога	Калорийность-153, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-9	22-87
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-38
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-16
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-250, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-23	30-46
Итого за день		Калорийность-1 089, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-141	92-24

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Бозлова Елена
Валентиновна
Медведева Елена Владимировна

Кладовщик

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	10-57
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-39
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-00
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	8-90
Итого за завтрак		Калорийность-377, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-53	28-86
2 завтрак			
100	Молоко кипяченое	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-58
обед			
180	Нугулишыйд (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртское блюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	4-89
80	Рыба, тушеная с овощами (сад)	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-3	16-67
130	Рис припущенный	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	9-48
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-58
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-43
Итого за обед		Калорийность-555, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-99, Витамин С-7	37-05
Уплотненный полдник			
76	Запеканка из творога	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	26-39
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-07
3	Соль		0-05
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-39
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-300, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-28	35-90
Итого за день		Калорийность-1 289, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-185, Витамин С-8	108-39
Утвердил заведующий Калькулятор	Кладовщик Медякова Елена Владиславовна	Повар Медякова Елена Владиславовна	Козлова И.А.

