

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)
<u>завтрак</u>			
130	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	7-51
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-36
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-315, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-41	20-22
<u>2 завтрак</u>			
50	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-20, Углеводы-5, Витамин С-25	0-90
Итого за 2 завтрак		Калорийность-20, Углеводы-5, Витамин С-25	0-90
<u>обед</u>			
150	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-7, Витамин С-7	4-66
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	29-75
100	Свекла тушеная в сметане	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Витамин С-1	9-95
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-03
Итого за обед		Калорийность-410, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-56, Витамин С-9	48-21
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-114, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-11	14-02
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-01
3	Соль		0-05
150	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-11
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-242, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-33, Витамин С-12	18-51
Итого за день		Калорийность-987, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-135, Витамин С-46	87-84

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Владимировна
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)
<u>завтрак</u>			
150	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	8-67
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-43
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-373, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-52	23-11
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-80
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-80
<u>обед</u>			
180	Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-8	5-59
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	41-65
130	Свекла тушеная в сметане	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-12, Витамин С-2	12-93
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-44
Итого за обед		Калорийность-531, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-70, Витамин С-11	65-04
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-342, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-33	42-07
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-52
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
4	Соль		0-06
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-13
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-523, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-62, Витамин С-17	48-10
Итого за день		Калорийность-1 468, Белки-61, Жиры-49, Углеводы-193, Витамин С-78	138-05
Утвердил заведующий Калькулятор	Кладовщик Медякова Елена Владиславовна	Медякова Елена Владиславовна	Повар Козлова И.А.

