

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	11-03
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Масло порционными	Калорийность-66, Жиры-7	8-48
Итого за завтрак		Калорийность-349, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-49	29-76
<u>2 завтрак</u>			
100	Паншик из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	1-97
<u>обед</u>			
180	Пюре картофельное (Суп картофельный с горохом и пшеницей, удмуртское блюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамины С-4	4-92
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамины С-16	9-08
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамины С-2	3-77
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
48	Птица в соусе с томатом	Калорийность-73, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-2, Витамины С-1	47-12
Итого за обед		Калорийность-471, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-79, Витамины С-23	67-32
<u>Уплотненный полдник</u>			
125	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-352, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-48	17-24
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
4	Соль		0-07
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	5-40
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-466, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-78	23-46
Итого за день		Калорийность-1 327, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-215, Витамины С-73	122-51

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна

Кладовщик

Медикова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

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

количество (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-55
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-87
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	8-48
Итого за завтрак		Калорийность-294, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-38	26-23
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
150	Нугылишый (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	4-13
111	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	7-69
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	3-14
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
43	Птица в соусе с томатом	Калорийность-65, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-1	42-41
Итого за обед		Калорийность-391, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-65, Витамин С-18	59-19
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	8-94
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
3	Соль		0-05
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	5-40
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-289, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52	15-01
Итого за день		Калорийность-1 015, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-164, Витамин С-68	102-40

Утвердил
заместитель
КамаруллинКолцова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Колцова И.А.