

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-1	9-31
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
Итого за завтрак		Калорийность-255, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39, Витамин С-1	16-81
2 завтрак			
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	6-34
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	6-34
обед			
150	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	4-39
120	Рагу из овощей	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамин С-17	8-46
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-68
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-88
Итого за обед		Калорийность-344, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64, Витамин С-20	18-41
Уплотненный полдник			
59	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-134, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-13	18-94
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-53
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-223, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-33	20-87
Итого за день		Калорийность-866, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-146, Витамин С-31	62-43

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна

Кладовщик



Медякова Елена Владиславовна

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)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	10-73
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-40
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02
Итого за завтрак		Калорийность-314, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-50, Витамин С-1	20-15
<u>2 завтрак</u>			
60	Яблоки свежие	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	3-80
Итого за 2 завтрак		Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	3-80
<u>обед</u>			
180	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	5-24
130	Рагу из овощей	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-19	9-18
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-42
41	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-51
Итого за обед		Калорийность-409, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-76, Витамин С-23	21-35
<u>Уплотненный полдник</u>			
117	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-26	37-87
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-64
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-388, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-54	40-60
Итого за день		Калорийность-1 137, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-186, Витамин С-30	85-90
Утвердил заведующий		Кладовщик	
Калькулятор	Козлова Елена Валентиновна	Медякова Елена Владиславовна	Повар  Козлова И.А.