

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)
завтрак			
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	20-22
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-88
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за завтрак		Калорийность-249, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-23	28-43
2 завтрак			
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
обед			
150	Нугылишый (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	4-40
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	32-03
110	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	5-12
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-07
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-420, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-66, Витамин С-23	46-44
Уплотненный полдник			
65	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-27	18-22
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-230, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-37	18-89

Итого за день Калорийность-940, Белки-34, Жиры-30,
Углеводы-135, Витамин С-73 95-73

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик
Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	25-28
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
	Итого за завтрак	Калорийность-319, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-31	35-54

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

180	Нугылиныйд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	5-27
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	44-84
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	6-05
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-68
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
	Итого за обед	Калорийность-531, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-82, Витамин С-27	62-27

75	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	21-03
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-266, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-44	21-85

Итого за день Калорийность-1 157, Белки-43, Жиры-37, Углеводы-166, Витамин С-77 121-63

Козлова И.А.