

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>			
130	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	9-54
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-82
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-309, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-44, Витамин С-1	26-50
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
<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	4-90
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	29-38
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-54
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-09
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-552, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-76, Витамин С-7	45-73
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-87
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-28
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
150	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-10
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-278, Белки-19, Жиры-7, Углеводы-34, Витамин С-12	24-30
Итого за день		Калорийность-1 180, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-163, Витамин С-70	98-48

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

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)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	11-01
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-372, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-55, Витамин С-1	30-00
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
<u>обед</u>			
180	Пуштышыйд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-8	5-87
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	39-17
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-54
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-50
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-657, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-89, Витамин С-9	57-51
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	35-75
30	Молоко сгущенное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	6-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Соль		0-07
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-451, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-47, Витамин С-17	44-36
Итого за день		Калорийность-1 521, Белки-73, Жиры-46, Углеводы-200, Витамин С-77	133-82

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.