

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	9-30
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-80
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-90
Итого за завтрак		Калорийность-284, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-39, Витамин С-2	25-33
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-96
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-96
обед			
150	Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-7, Витамин С-7	4-93
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	32-10
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-53
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-71
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-487, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-71, Витамин С-8	50-09
Уплотненный полдник			
65	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-34	6-48
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-16
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-260, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-45	12-69
Итого за день		Калорийность-1 072, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-164, Витамин С-60	90-07

Утвердил
заведующий
Калькулятор



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
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-80
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-08
Итого за завтрак		Калорийность-342, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-49, Витамин С-2	28-61
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-96
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-96
<u>обед</u>			
180	Пуштымышд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-8	5-92
69	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-137, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	44-93
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-53
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-45
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-575, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-83, Витамин С-9	65-26
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-39	7-49
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-39
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-304, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-53	14-95
Итого за день		Калорийность-1 262, Белки-46, Жиры-34, Углеводы-194, Витамин С-61	110-78

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

[Signature]

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

[Signature]

Козлова И.А.