

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			
130	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	7-52
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-38
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-278, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-41, Витамин С-1	19-97
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-81
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-81
обед			
150	Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-7, Витамин С-7	25-62
60	Рыба, тушеная с овощами (ясли)	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-2	9-56
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	4-38
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-44
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-62, Витамин С-9	44-82
Уплотненный полдник			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	15-72
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-09
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-178, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-20	17-48
Итого за день		Калорийность-892, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-132, Витамин С-60	84-08

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Васильевна

Кладовщик

[Signature]

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

Медякова Елена Владиславовна

20 402 8

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	8-68
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-45
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-335, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-51, Витамин С-1	22-86
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-81
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-81
обед			
180	Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-8	30-74
80	Рыба, тушеная с овощами (сад)	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-3	13-47
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	5-17
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-12
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-489, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-77, Витамин С-11	55-93
Уплотненный полдник			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	31-44
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-64
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-313, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-30	33-90
Итого за день		Калорийность-1 178, Белки-48, Жиры-33, Углеводы-167, Витамин С-62	114-50

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.