

Основная (1-3 года осень/зима корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
159	<i>Каша рисовая жидкая молочная</i>	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27	12-65
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-94
22	<i>Батон</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	3-67
Итого за завтрак		Калорийность-290, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49, Витамин С-1	24-38
<u>2 завтрак</u>			
101	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
39	<i>Салат из моркови с изюмом</i>	Калорийность-37, Углеводы-9, Витамин С-2	2-72
174	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	16-54
120	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-60
59	<i>Котлета Загадка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-103, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-4, Витамин С-7	37-45
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	3-94
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
31	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-73
Итого за обед		Калорийность-675, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-109, Витамин С-19	73-80
<u>Уплотненный полдник</u>			
94	<i>Пудинг из творога (запеченный)</i>	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-18	39-78
30	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-16
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-20
4	<i>Соль</i>		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-292, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-33	48-20
Итого за день		Калорийность-1 300, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-201, Витамин С-22	152-94
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамеева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Файловна

Основная (3-7 сад осень/зима корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
179	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-169, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	14-24
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-12
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-34
Итого за завтрак		Калорийность-367, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-59, Витамин С-1	31-89
<u>2 завтрак</u>			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
59	Салат из моркови с изюмом	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-13, Витамин С-2	4-08
174	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	16-54
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	8-25
79	Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-138, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-5, Витамин С-10	49-93
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-72
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
31	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-73
Итого за обед		Калорийность-798, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-126, Витамин С-22	90-07
<u>Уплотненный полдник</u>			
94	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-18	39-78
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-16
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-44
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-307, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-36	49-48
Итого за день		Калорийность-1 515, Белки-53, Жиры-40, Углеводы-231, Витамин С-25	178-00

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				