

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>			
160	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26	9-69
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-93
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-98
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-19
Итого за завтрак		Калорийность-345, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-53, Витамин С-1	26-79
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из клюквы	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-46
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-46
<u>обед</u>			
37	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-6	1-53
171	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	5-74
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-64
54	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-76, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-2	13-98
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-09
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-85
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-05
Итого за обед		Калорийность-627, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-109, Витамин С-12	33-88
<u>Уплотненный полдник</u>			
14	Морковь припущенная	Калорийность-9, Углеводы-1	1-84
78	Манник 60гр	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	9-72
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-160, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-24	12-19
Итого за день		Калорийность-1 175, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-196, Витамин С-14	80-32

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

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>			
180	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	10-90
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-32
28	<i>Батон</i>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-98
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-19
Итого за завтрак		Калорийность-382, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-59, Витамин С-1	29-39
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из клюквы</i>	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-46
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-46
<u>обед</u>			
56	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	2-30
171	<i>Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</i>	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	5-74
150	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	8-29
72	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-101, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-3	18-64
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	2-50
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-85
31	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-05
Итого за обед		Калорийность-733, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-125, Витамин С-17	41-37
<u>Уплотненный полдник</u>			
21	<i>Морковь припущенная</i>	Калорийность-13, Жиры-1, Углеводы-2	2-77
98	<i>Манник 60гр</i>	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	12-14
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
6	<i>Соль</i>		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-192, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29	15-58
Итого за день		Калорийность-1 350, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-223, Витамин С-19	93-80

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