

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27	13-67
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-58
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-21
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-99
Итого за завтрак		Калорийность-288, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48, Витамин С-1	25-45
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-59
<u>обед</u>			
40	Салат из моркови с изюмом	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9, Витамин С-2	3-28
173	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-86, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	16-34
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-58
60	Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-4, Витамин С-7	37-42
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-93
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-01
29	Соус томатный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	1-86
Итого за обед		Калорийность-676, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-109, Витамин С-19	73-21
<u>Уплотненный полдник</u>			
136	Винегрет овощной	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11, Витамин С-14	12-18
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-61
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-85
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-238, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-22, Витамин С-14	24-70
Итого за день		Калорийность-1 248, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-190, Витамин С-35	127-95
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>			
180	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	15-39
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-90
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-32
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-99
Итого за завтрак		Калорийность-345, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-58, Витамин С-1	29-60
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-59
<u>обед</u>			
60	Салат из моркови с изюмом	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-13, Витамин С-2	4-91
173	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-86, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	16-34
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	8-22
80	Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-5, Витамин С-10	49-90
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-72
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-01
29	Соус томатный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	1-86
Итого за обед		Калорийность-799, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-126, Витамин С-22	89-75
<u>Уплотненный полдник</u>			
136	Винегрет овощной	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11, Витамин С-14	12-18
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-61
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-22
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-253, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-25, Витамин С-14	26-11
Итого за день		Калорийность-1 443, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-220, Витамин С-38	150-05
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Файловна