

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

160	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26	9-83
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-95
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-96
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-49
Итого за завтрак		Калорийность-345, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-53, Витамин С-1	25-23

2 завтрак

100	Напиток из клюквы	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-47
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-47

обед

40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	1-66
175	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	5-98
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-62
60	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-2	14-34
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-13
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-84
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-91
Итого за обед		Калорийность-634, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-110, Витамин С-13	34-48

Уплотненный полдник

50	Винегрет овощной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	4-24
100	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-322, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-31	13-63
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-411, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-45, Витамин С-5	18-52

Итого за день Калорийность-1 433, Белки-41, Жиры-33,
Углеводы-218, Витамин С-20 **85-70**

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садергдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	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	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	11-05		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-34		
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-96		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-49		
Итого за завтрак		Калорийность-382, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-59, Витамин С-1	27-84		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из клюквы	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-47		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-47		
<u>обед</u>					
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	2-49		
175	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	5-98		
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	8-28		
80	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-3	19-13		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-55		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-84		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-91		
Итого за обед		Калорийность-743, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-125, Витамин С-17	42-18		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	Винегрет овощной	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-8	6-77		
120	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-386, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-38	16-36		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59		
6	Соль		0-10		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-504, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-55, Витамин С-8	23-82		
Итого за день		Калорийность-1 672, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-249, Витамин С-27	101-31		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				