

Основная (1-3 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
168	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-159, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-28	12-94
151	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-1	5-48
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-47
9	Сыр порциями	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-3	7-22
Итого за завтрак		Калорийность-320, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-51. Витамин С-1	29-11
<u>2 завтрак</u>			
99	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	5-81
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	5-81
<u>обед</u>			
34	Икра свекольная	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4. Витамин С-2	3-57
173	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями,	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	5-08
57	Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-4. Витамин С-7	36-39
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	5-93
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-73
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	2-40
28	Соус томатный	Калорийность-21, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-02
158	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22	4-64
Итого за обед		Калорийность-679, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-111. Витамин С-14	62-76
<u>Уплотненный полдник</u>			
67	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-13	23-56
28	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-89
143	Чай с молоком или сливками	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-26
59	Яблоки свежие	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-	6-96
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-259, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-34. Витамин С-6	37-72
Итого за день		Калорийность-1 300, Белки-42, Жиры-35, Углеводы-206. Витамин С-23	135-40
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамаева	Повар
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Гузалия
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салетдиновна	Файловна

Основная (3-7 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
187	<i>Каша рисовая жидкая молочная</i>	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-31	14-37
169	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12. Витамин С-1	6-17
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-47
9	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-3	7-22
Итого за завтрак		Калорийность-346, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-55. Витамин С-1	31-23
<u>2 завтрак</u>			
99	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	5-81
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	5-81
<u>обед</u>			
69	<i>Икра свекольная</i>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8. Витамин С-5	7-14
173	<i>Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями,</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	5-08
76	<i>Котлета Загадка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-133, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-5. Витамин С-9	48-51
150	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	7-42
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-73
28	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	2-40
28	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-21, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-02
178	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-101, Углеводы-25	5-22
Итого за обед		Калорийность-811, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-127. Витамин С-19	80-52
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	<i>Пудинг из творога (запеченный)</i>	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-15	28-28
28	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-89
171	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	6-31
59	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-	6-96
3	<i>Соль</i>		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-300, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38. Витамин С-6	43-49
Итого за день		Калорийность-1 499, Белки-49, Жиры-43, Углеводы-230. Витамин С-28	161-05
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамаева	Повар
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Гузалия
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салетдиновна	Файловна