

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>			
150	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	6-42
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-11
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-68
Итого за завтрак		Калорийность-278, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-45	14-81
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
<u>обед</u>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-28
174	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-18
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	5-81
49	Кнели куриные с рисом	Калорийность-128, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	29-07
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-94
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-93
Итого за обед		Калорийность-542, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-78, Витамин С-27	49-04
<u>Уплотненный полдник</u>			
96	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-350, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-30	14-13
39	Салат Космос (удмуртское блюдо)	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-18	4-77
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-462, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-42, Витамин С-18	19-56
Итого за день		Калорийность-1 325, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-175, Витамин С-47	89-94
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Муллахметова Гузалия Файловна
		Шамаева Марита Садертдиновна	Повар

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>			
168	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-28	7-21
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-16
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-68
Итого за завтрак		Калорийность-328, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-56	16-76
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-42
174	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-18
149	Капуста тушеная	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	7-26
65	Кнели куриные с рисом	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-4	38-76
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-72
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-93
Итого за обед		Калорийность-644, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-88, Витамин С-33	62-10
<u>Уплотненный полдник</u>			
115	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-420, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-36	16-96
47	Салат Космос (удмуртское блюдо)	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-3, Витамин С-22	5-73
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-554, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-52, Витамин С-22	23-50
Итого за день		Калорийность-1 569, Белки-44, Жиры-52, Углеводы-206, Витамин С-57	108-89
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Муллахметова Гузалия Файловна
		Шамаева Марита Садертдиновна	Повар