

Основная (1-3 года осень/зима корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
180	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-46, Витамин С-2
<u>2 завтрак</u>		
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
<u>обед</u>		
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
175	Нугылишыйд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4
196	Капуста, тушеная с мясом	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-10, Витамин С-19
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14
Итого за обед		Калорийность-618, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-85, Витамин С-23
<u>Уплотненный полдник</u>		
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10
4	Соль	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-167, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
Итого за день		Калорийность-1 149, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-152, Витамин С-75
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна

Основная (3-7 сад осень/зима корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>завтрак</u>					
180	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2			
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14			
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15			
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1			
Итого за завтрак		Калорийность-362, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-54, Витамин С-2			
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
<u>обед</u>					
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1			
175	Нугылишыџ (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4			
216	Капуста, тушеная с мясом	Калорийность-275, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-11, Витамин С-21			
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15			
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14			
Итого за обед		Калорийность-682, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-92, Витамин С-26			
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2			
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13			
6	Соль				
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-206, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-15			
Итого за день		Калорийность-1 291, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-170, Витамин С-78			
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				