

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	9-69
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-86
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	=
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-32
Итого за завтрак		Калорийность-320, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-51, Витамин С-1	20-87

2 завтрак

97	Напиток из клюквы	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-1	7-46
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-1	7-46

обед

40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	1-68
173	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	5-93
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-19
57	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-80, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-2	24-52
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-16
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
Итого за обед		Калорийность-636, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-111, Витамин С-13	40-48

Уплотненный полдник

47	Винегрет овощной	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	4-29
97	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-312, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-30	13-61
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-399, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, Витамин С-5	18-53

Итого за день Калорийность-1 397, Белки-41, Жиры-31,
Углеводы-216, Витамин С-20 **87-34**

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

завтрак

180	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	10-91
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-23
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	=
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-32
Итого за завтрак		Калорийность-357, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-57, Витамин С-1	23-46

2 завтрак

97	Напиток из клюквы	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-1	7-46
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-1	7-46

обед

60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	2-52
173	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	5-93
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	7-73
75	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-105, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-3	32-70
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-59
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	=
Итого за обед		Калорийность-742, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-126, Витамин С-17	51-47

Уплотненный полдник

75	Винегрет овощной	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Витамин С-8	6-86
116	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-374, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-36	16-32
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-487, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-52, Витамин С-8	23-85

Итого за день Калорийность-1 628, Белки-49, Жиры-38,
Углеводы-245, Витамин С-27 106-24

Утвердил _____ Кашеварова Татьяна Леонидовна _____ Кладовщик _____ Шамаева Марита Садергдиновна _____ Повар _____ Муллахметова Гузалия Фаиловна

Калькулятор _____ Вотинцева Элла Валерьевна _____