

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>			
159	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27	9-79
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-36
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-21
4	Масло порциями	Калорийность-26, Жиры-3	2-30
Итого за завтрак		Калорийность-295, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, Витамин С-1	19-66
<u>2 завтрак</u>			
99	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	5-31
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	5-31
<u>обед</u>			
37	Салат из моркови с изюмом	Калорийность-35, Углеводы-8, Витамин С-1	1-80
174	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	13-91
119	Каша вязкая ячневая	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	2-79
59	Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-103, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-4, Витамин С-7	29-71
144	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-82, Углеводы-20	1-36
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-02
31	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-27
Итого за обед		Калорийность-573, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-91, Витамин С-18	55-68
<u>Уплотненный полдник</u>			
86	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-169, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-16	30-18
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-50
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-38
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-277, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-31	37-13
Итого за день		Калорийность-1 187, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-180, Витамин С-21	117-78
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)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
179	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-169, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	11-02		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-43		
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-31		
4	Масло порциями	Калорийность-26, Жиры-3	2-30		
Итого за завтрак		Калорийность-352, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-58, Витамин С-1	23-06		
<u>2 завтрак</u>					
99	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	5-31		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	5-31		
<u>обед</u>					
56	Салат из моркови с изюмом	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12, Витамин С-2	2-69		
174	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	13-91		
149	Каша вязкая ячневая	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	3-50		
78	Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-136, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-5, Витамин С-10	39-61		
173	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-99, Углеводы-24	1-64		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-02		
31	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-27		
Итого за обед		Калорийность-668, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-104, Витамин С-22	67-46		
<u>Уплотненный полдник</u>					
86	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-169, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-16	30-18		
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-50		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-46		
6	Соль		0-10		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-292, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-34	38-24		
Итого за день		Калорийность-1 354, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-206, Витамин С-25	134-07		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				