

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>			
180	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	10-57
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-36
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-23
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	3-07
Итого за завтрак		Калорийность-325, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-46, Витамин С-2	21-23
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	1-84
175	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	4-20
200	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-295, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-34, Витамин С-3	59-57
29	Соус томатный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	1-78
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-00
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-91
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83
Итого за обед		Калорийность-676, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-106, Витамин С-12	74-13
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-15	28-00
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-05
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-219, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-28	29-73
Итого за день		Калорийность-1 261, Белки-44, Жиры-35, Углеводы-189, Витамин С-64	126-67
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамеева 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>			
180	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	10-57
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-42
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-35
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	3-07
Итого за завтрак		Калорийность-366, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-55, Витамин С-2	23-41
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	2-75
175	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	4-20
220	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-324, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-37, Витамин С-3	65-52
29	Соус томатный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	1-78
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-60
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-91
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83
Итого за обед		Калорийность-740, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-115, Витамин С-14	81-59
<u>Уплотненный полдник</u>			
99	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-194, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-19	34-99
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-57
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-275, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-36	37-38
Итого за день		Калорийность-1 422, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-215, Витамин С-66	143-96
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна