

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>					
160	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27	10-59		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-72		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-16		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-68		
Итого за завтрак		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-48, Витамин С-1	21-15		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-35		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-35		
<u>обед</u>					
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	1-47		
173	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-86, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	13-53		
119	Капуста тушеная	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-20	7-17		
58	Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-4, Витамин С-7	29-42		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-55		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
Итого за обед		Калорийность-539, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-82, Витамин С-36	57-95		
<u>Уплотненный полдник</u>					
82	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-161, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-15	28-12		
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-65		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-82		
4	Соль		0-07		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-269, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-30	35-66		
Итого за день		Калорийность-1 152, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-170, Витамин С-39	120-11		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		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)		
<u>завтрак</u>					
180	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	11-91		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-87		
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-24		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-68		
Итого за завтрак		Калорийность-360, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-58, Витамин С-1	24-70		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-35		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-35		
<u>обед</u>					
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	2-21		
173	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-86, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	13-53		
149	Капуста тушеная	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	8-96		
77	Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-5, Витамин С-10	39-24		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-06		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
Итого за обед		Калорийность-633, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-92, Витамин С-46	70-81		
<u>Уплотненный полдник</u>					
82	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-161, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-15	28-12		
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-65		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-98		
6	Соль		0-10		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-284, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-33	36-85		
Итого за день		Калорийность-1 320, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-193, Витамин С-49	137-71		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				