

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
160	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-2	13-79
151	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	8-60
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-51
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-82
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-45, Витамин С-3	33-72
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-58
<u>обед</u>			
114	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	4-45
59	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-74, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	28-67
22	Хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-34
4	Соль		0-06
146	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-128, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12, Витамин С-11	6-56
145	Компот из изюма	Калорийность-83, Углеводы-20	2-15
51	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-10	4-55
Итого за обед		Калорийность-491, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-67, Витамин С-21	47-78
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-217, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-10, Витамин С-79	15-24
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-35
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-73
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-352, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-33, Витамин С-79	22-89
Итого за день		Калорийность-1 209, Белки-50, Жиры-43, Углеводы-155, Витамин С-105	108-97
Утвердил заведующий Калькулятор	Валиулина Светлана Федоровна Кононова Людмила Максимовна	Кладовщик	Гавшина Оксана Петровна Повар Вахрушева Елена Александровна

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<i><u>обед</u></i>					
123	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	4-81		
69	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-86, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2	33-45		
170	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12	0-66		
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-68		
4	Соль		0-06		
Итого за обед		Калорийность-318, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-48	40-66		
Итого за день		Калорийность-318, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-48	40-66		
Утвердил	Валиуллина	Кладовщик	Гавшина Оксана	Повар	Вахрушева
заведующий	Светлана		Петровна		Елена
Калькулятор	Федоровна				Александровна
	Кононова Людмила Максимовна				

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
190	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-26, Витамин С-2	16-39
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-14
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	13-24
169	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	8-30
Итого за завтрак		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-53, Витамин С-3	41-07
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-58
<u>обед</u>			
123	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	4-81
69	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-86, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2	33-45
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-01
5	Соль		0-08
185	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-162, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-15, Витамин С-13	8-34
51	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-10	4-55
164	Компот из изюма	Калорийность-93, Углеводы-23	2-45
Итого за обед		Калорийность-579, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-80, Витамин С-23	55-69
<u>Уплотненный полдник</u>			
139	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-251, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-12, Витамин С-91	17-59
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-35
170	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12	0-64
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19	2-59
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-423, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-43, Витамин С-91	26-17
Итого за день		Калорийность-1 440, Белки-60, Жиры-49, Углеводы-186, Витамин С-119	127-51
Утвердил заведующий Калькулятор	Валиуллиная Светлана Федоровна Кононова Людмила Максимовна	Кладовщик	Гавшина Оксана Петровна Повар Вахрушева Елена Александровна

