

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>			
149	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	13-53
148	Какао с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-92
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-306, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-44, Витамин С-1	29-47
<u>2 завтрак</u>			
92	Йогурт	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	8-90
Итого за 2 завтрак		Калорийность-86, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	8-90
<u>обед</u>			
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-65
57	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-71, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-2	22-54
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-22
167	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-08
151	Чай с лимоном	Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-2	0-95
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-33
Итого за обед		Калорийность-422, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-65, Витамин С-24	42-77
<u>Уплотненный полдник</u>			
89	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-17	31-39
13	Джем, повидло	Калорийность-28, Углеводы-7	3-28
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-25
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-288, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-32, Витамин С-2	47-98
Итого за день		Калорийность-1 102, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-152, Витамин С-27	129-12
Утвердил заведующий Калькулятор	Валиуллина 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>обед</i>					
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	<i>14-57</i>		
67	<i>Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-84, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2	<i>26-30</i>		
38	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	<i>1-52</i>		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<i>0-70</i>		
4	<i>Соль</i>		<i>0-06</i>		
Итого за обед		Калорийность-352, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-52, Витамин С-18	<i>43-15</i>		
Итого за день		Калорийность-352, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-52, Витамин С-18	<i>43-15</i>		
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>			
177	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	16-07
178	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	10-71
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-66
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-361, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-52, Витамин С-1	34-34
<u>2 завтрак</u>			
102	Йогурт	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	9-89
Итого за 2 завтрак		Калорийность-95, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	9-89
<u>обед</u>			
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	14-57
67	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-84, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2	26-30
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-34
212	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-9	6-32
181	Чай с лимоном	Калорийность-52, Углеводы-13, Витамин С-3	1-01
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21	2-00
Итого за обед		Калорийность-529, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-82, Витамин С-30	51-54
<u>Уплотненный полдник</u>			
128	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-251, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-24	46-56
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	4-92
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-90
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-395, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-44, Витамин С-2	67-38
Итого за день		Калорийность-1 380, Белки-53, Жиры-46, Углеводы-190, Витамин С-33	163-15

Утвердил	Валиуллина	Кладовщик	Гавшина Оксана	Повар	Вахрушева
заведующий	Светлана		Петровна		Елена
Калькулятор	Федоровна				Александровна
	Кононова Людмила Максимовна				

