

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>			
158	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	13-56
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-82
Итого за завтрак		Калорийность-291, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-43	32-57
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-74
<u>обед</u>			
45	Салат из свеклы отварной	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-4	2-57
153	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-226, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-26, Витамин С-2	59-56
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-22
4	Соль		0-06
149	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-3	5-00
20	Соус томатный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-60
145	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-83, Углеводы-20	1-96
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-33
Итого за обед		Калорийность-569, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-92, Витамин С-9	73-30
<u>Уплотненный полдник</u>			
62	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-11	3-37
149	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-255, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-41	7-60
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-67
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-365, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-61, Витамин С-11	12-23
Итого за день		Калорийность-1 266, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-205, Витамин С-70	119-84

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

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>обед</u>			
68	Салат из свеклы отварной	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-6	3-86
192	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-283, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-33, Витамин С-3	74-47
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-22
4	Соль		0-06
Итого за обед		Калорийность-450, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-63, Витамин С-9	80-31
Итого за день		Калорийность-450, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-63, Витамин С-9	80-31
Утвердил заведующий Калькулятор	Валиуллина Светлана Федоровна Кононова Людмила Максимовна	Кладовщик Гавшина Оксана Петровна	Повар Вахрушева Елена Александровна

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>					
197	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	16-95		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-68		
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19		
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	13-23		
Итого за завтрак		Калорийность-382, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-56	43-05		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-74		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-74		
<u>обед</u>					
68	Салат из свеклы отварной	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-6	3-86		
192	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-283, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-33, Витамин С-3	74-47		
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	1-82		
5	Соль		0-08		
198	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5	6-66		
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-40		
174	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-99, Углеводы-24	2-35		
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-33		
Итого за обед		Калорийность-728, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-117, Витамин С-15	92-97		
<u>Уплотненный полдник</u>					
104	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-18	5-61		
169	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-289, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-46	8-60		
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-67		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-433, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-72, Витамин С-18	15-58		
Итого за день		Калорийность-1 584, Белки-47, Жиры-42, Углеводы-254, Витамин С-83	153-34		
Утвердил заведующий Калькулятор	Валиуллина Светлана Федоровна Кононова Людмила Максимовна	Кладовщик	Гавшина Оксана Петровна	Повар	Вахрушева Елена Александровна

