

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>			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	16-43
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамины С-1	8-89
5	Джем, повидло	Калорийность-11, Углеводы-3	0-76
20	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за завтрак		Калорийность-279, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-48, Витамины С-1	28-74
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С- 50	2-76
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С- 50	2-76
<u>обед</u>			
150	Нугылишым (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамины С-3	5-82
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамины С-15	17-65
50	Омлет паровой с мясом	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-1	28-54
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-56
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-511, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-83, Витамины С-18	57-33
<u>Уплотненный полдник</u>			
110	Макароны отварные	Калорийность-183, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-17	19-22
30	Салат картофельный	Калорийность-32, Жиры-2, Углеводы-4	3-12
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-292, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-32	30-48
Итого за день		Калорийность-1 123, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-172, Витамины С-69	119-31
Утвердил заведующий Калькулятор	Киришнина Светлана Богачева Никонова Оксана Григорьевна	Складовщик Салихьянова Елена Юрьевна	Повар Дмитриева Анна Игоревна

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>обед</i>			
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
110	Каша вязкая гречневая	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	6-00
50	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-142, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-10, Витамины С-1	23-55
Итого за обед		Калорийность-312, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-38, Витамины С-1	31-37
Итого за день		Калорийность-312, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-38, Витамины С-1	31-37
Утвердил	Кирилюшина	Кладовщик	Повар
заведующий	Светлана	Елена Юрьевна	Дмитриева Анна
Калькулятор	Богословна	Салехжанова	Игоревна
	Никонова Оксана Григорьевна		

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>					
180	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	19-29		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамины С-1	10-66		
5	Джем, повидло	Калорийность-11, Углеводы-3	0-76		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-64		
Итого за завтрак		Калорийность-321, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-55, Витамины С-1	33-35		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С- 50	2-76		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С- 50	2-76		
<u>обед</u>					
180	Нугылишым (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамины С-4	6-98		
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамины С-18	22-06		
70	Омлет паровой с мясом	Калорийность-126, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-2	38-06		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-84		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-01		
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-13		
Итого за обед		Калорийность-583, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-90, Витамины С-22	72-08		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Макароны отварные	Калорийность-216, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20	22-71		
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	4-16		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-375, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-45	37-33		
Итого за день		Калорийность-1 320, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-199, Витамины С-73	145-52		
Утвердил	Киришнина	Кладовщик	Салехзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Богачева				
	Никонова Оксана Григорьевна				