

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 вязкая пшениная молочная	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	11-26		
149	Какао с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-65		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86		
Итого за завтрак		Калорийность-334, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-50, Витамин С-1	25-89		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из ягод свежемороженных	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-88		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-88		
<u>обед</u>					
40	Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	Калорийность-52, Жиры-4, Углеводы-4, Витамин С-13	3-95		
184	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	37-23		
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-04		
63	Котлеты рубл из птицы или индейки 1-3 года	Калорийность-105, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	28-34		
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-62		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22		
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-33		
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	0-57		
40	Соус томатный	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-1	3-94		
6	Соль		0-09		
Итого за обед		Калорийность-582, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-89, Витамин С-21	86-33		
<u>Уплотненный полдник</u>					
60	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	8-11		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57		
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-5	13-91		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-302, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-31, Витамин С-5	22-59		
Итого за день		Калорийность-1 259, Белки-28, Жиры-41, Углеводы-179, Витамин С-77	136-69		
Утвердил	Альмукаева	Кладовщик	Мусиева Лилия	Повар	Шмелева Татьяна
заведующий	Лилия		Галиевна		Вячеславовна
Калькулятор	Ильгизовна				
	Миникаева Екатерина Леонидовна				

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>					
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-54		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
9	Соль		0-14		
74	Котлеты рубл. из птицы или индейки 3-7 лет	Калорийность-186, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-24, Витамин С-1	33-81		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69		
Итого за обед		Калорийность-426, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-68, Витамин С-1	43-00		
Итого за день		Калорийность-426, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-68, Витамин С-1	43-00		
Утвердил	Альмукаева	Кладовщик	Мусиева Лилия	Повар	Шмелева Татьяна
заведующий	Лилия		Галиевна		Вячеславовна
Калькулятор	Ильгизовна				
	Миникаева Екатерина Леонидовна				

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>					
179	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-199, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	13-52		
179	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	9-17		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	6-80		
Итого за завтрак		Калорийность-398, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-58, Витамин С-1	31-61		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из ягод свежемороженных	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-88		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-88		
<u>обед</u>					
60	Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-20	5-93		
204	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-6	41-37		
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-54		
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-35		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22		
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-33		
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	0-57		
60	Соус томатный	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	5-91		
9	Соль		0-14		
64	Котлеты рубл. из птицы или индейки 3-7 лет	Калорийность-161, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-1	28-98		
Итого за обед		Калорийность-716, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-106, Витамин С-28	96-34		
<u>Уплотненный полдник</u>					
60	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	8-11		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69		
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-5	13-91		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-310, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-34, Витамин С-5	22-71		
Итого за день		Калорийность-1 465, Белки-35, Жиры-47, Углеводы-207, Витамин С-84	152-54		
Утвердил	Альмукаева	Кладовщик	Мусиева Лилия	Повар	Шмелева Татьяна
заведующий	Лилия		Галиевна		Вячеславовна
Калькулятор	Ильгизовна				
	Миникаева Екатерина Леонидовна				