

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>					
151	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	11-44		
151	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-06		
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-34		
19	Джем, повидло	Калорийность-40, Углеводы-11	2-86		
Итого за завтрак		Калорийность-321, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-57, Витамин С-1	22-70		
<u>2 завтрак</u>					
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	11-63		
99	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-52		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-86, Углеводы-20, Витамин С-12	18-15		
<u>обед</u>					
40	Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	Калорийность-52, Жиры-4, Углеводы-4, Витамин С-13	3-95		
179	Борщ с квашеной капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-6	7-67		
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-04		
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	42-52		
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-88		
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-75		
21	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-31		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-12		
6	Соль		0-09		
Итого за обед		Калорийность-566, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78, Витамин С-21	68-65		
<u>Уплотненный полдник</u>					
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	8-33		
38	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-33		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-287, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-49, Витамин С-4	14-56		
Итого за день		Калорийность-1 260, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-204, Витамин С-38	124-06		
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	6-55		
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	42-52		
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-96		
9	Соль		0-14		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70		
Итого за обед		Калорийность-363, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-51, Витамин С-1	51-87		
Итого за день		Калорийность-363, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-51, Витамин С-1	51-87		
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>			
181	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	13-70
181	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-27
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-34
19	Джем, повидло	Калорийность-40, Углеводы-11	2-86
57	Пюре морковное	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-2	5-71
Итого за завтрак		Калорийность-393, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-69, Витамин С-3	31-88
<u>2 завтрак</u>			
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	11-63
99	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-52
Итого за 2 завтрак		Калорийность-86, Углеводы-20, Витамин С-12	18-15
<u>обед</u>			
60	Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-20	5-93
199	Борщ с квашеной капустой и картофелем	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-6	8-52
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-55
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	42-52
40	Соус томатный	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-1	3-85
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-75
21	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-31
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-54
9	Соль		0-14
Итого за обед		Калорийность-634, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-86, Витамин С-28	73-43
<u>Уплотненный полдник</u>			
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	11-07
58	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	6-49
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-366, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-62, Витамин С-6	19-57
Итого за день		Калорийность-1 479, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-237, Витамин С-49	143-03
Утвердил заведующий Калькулятор	Альмукаева Лилия Ильгизовна Минникаева Екатерина Леонидовна	Кладовщик Мусиева Лилия Галиевна	Повар Шмелева Татьяна Вячеславовна