

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	11-54
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-59
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-307, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-46, Витамин С-1	25-11
<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>			
38	Салат Удмуртский (удмуртское блюдо)	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-3, Витамин С-25	6-28
156	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-5	37-23
118	Капуста тушеная	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-20	10-27
59	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-117, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	42-69
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-11
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	1-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
6	Соль		0-09
Итого за обед		Калорийность-536, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71, Витамин С-51	102-36
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Плов из риса с курагой 1 - 3 года	Калорийность-306, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-55, Витамин С-11	15-22
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-395, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-75, Витамин С-11	17-12
Итого за день		Калорийность-1 279, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-201, Витамин С-113	146-47
Утвердил заведующий Калькулятор	Альмукаева Лилия Ильгизовна Миникаева Екатерина Леонидовна	Кладовщик Муслиева Лилия Галиевна	Повар Шмелева Татьяна Вячеславовна

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>обед</u>					
127	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	11-13		
69	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-137, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	49-80		
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-82		
9	Соль		0-14		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69		
Итого за обед		Калорийность-347, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-46, Витамин С-23	63-58		
Итого за день		Калорийность-347, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-46, Витамин С-23	63-58		
Утвердил	Альмукаева	Кладовщик	Мусиева Лилия	Повар	Шмелева Татьяна
заведующий	Лилия		Галиевна		Вячеславовна
Калькулятор	Ильгизовна				
	Минникаева 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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	13-85		
181	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-90		
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	6-80		
Итого за завтрак		Калорийность-365, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-53, Витамин С-1	30-67		
<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>					
57	Салат Удмуртский (удмуртское блюдо)	Калорийность-103, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-5, Витамин С-37	9-42		
174	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	41-37		
127	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	11-13		
69	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-137, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	49-80		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-53		
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	1-14		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22		
9	Соль		0-14		
Итого за обед		Калорийность-622, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-80, Витамин С-65	118-08		
<u>Уплотненный полдник</u>					
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
200	Плов из риса с курагой 3 - 7 лет	Калорийность-568, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-104, Витамин С-15	16-71		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-665, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-127, Витамин С-15	18-73		
Итого за день		Калорийность-1 693, Белки-44, Жиры-49, Углеводы-269, Витамин С-131	169-36		
Утвердил	Альмукаева	Кладовщик	Мусиева Лилия	Повар	Шмелева Татьяна
заведующий	Лилия		Галиевна		Вячеславовна
Калькулятор	Ильгизовна				
	Миникаева Екатерина Леонидовна				