

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>					
148	Каша пшенинная жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	11-56		
147	Какао с молоком	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-65		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-03		
Итого за завтрак		Калорийность-318, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-57, Витамин С-1	24-36		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	3-92		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	3-92		
<u>обед</u>					
164	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-7	6-96		
40	Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	Калорийность-52, Жиры-4, Углеводы-4, Витамин С-13	3-95		
59	Кнели куриные с рисом	Калорийность-154, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3	36-79		
122	Пюре картофельное	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-15	17-33		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-11		
2	Сметана	Калорийность-3	0-57		
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-33		
19	Хлеб ржаной	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9	1-22		
6	Соль		0-09		
Итого за обед		Калорийность-566, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-73, Витамин С-35	70-35		
<u>Уплотненный полдник</u>					
71	Ватрушки с творогом (дрожжки сухие)	Калорийность-205, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-30	20-59		
100	Салат Космос (удмуртское блюдо)	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-6, Витамин С-46	14-62		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-426, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-46, Витамин С-46	35-78		
Итого за день		Калорийность-1 356, Белки-41, Жиры-49, Углеводы-187, Витамин С-83	134-41		
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>					
69	Кнели куриные с рисом	Калорийность-181, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-4	42-91		
133	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	18-78		
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
9	Соль		0-14		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69		
Итого за обед		Калорийность-414, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-48, Витамин С-16	64-34		
Итого за день		Калорийность-414, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-48, Витамин С-16	64-34		
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>					
177	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-170, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	13-87		
177	Какао с молоком	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	9-17		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-03		
Итого за завтрак		Калорийность-364, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-63, Витамин С-1	28-19		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	3-92		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	3-92		
<u>обед</u>					
182	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	7-73		
60	Салат Тазалык (удмуртское блюдо)	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-20	5-93		
69	Кнели куриные с рисом	Калорийность-181, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-4	42-91		
133	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	18-78		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-53		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	1-14		
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-33		
19	Хлеб ржаной	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9	1-22		
9	Соль		0-14		
Итого за обед		Калорийность-659, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-81, Витамин С-43	81-71		
<u>Уплотненный полдник</u>					
71	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-205, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-30	20-59		
100	Салат Космос (удмуртское блюдо)	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-6, Витамин С-46	14-62		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-434, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-49, Витамин С-46	35-90		
Итого за день		Калорийность-1 503, Белки-47, Жиры-56, Углеводы-204, Витамин С-91	149-72		
Утвердил	Альмукаева	Кладовщик	Мусиева Лилия	Повар	Шмелева Татьяна
заведующий	Лилия		Галиевна		Вячеславовна
Калькулятор	Ильгизовна				
	Миникаева	Екатерина Леонидовна			