

Основная (1-3 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
160	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	11-70		
165	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-61		
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-35		
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-55		
Итого за завтрак		Калорийность-354, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-53. Витамин С-1	27-21		
<u>обед</u>					
175	<i>Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне</i>	Калорийность-70, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-8	7-55		
120	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-37		
70	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	31-69		
165	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-94, Углеводы-23	2-89		
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-09		
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-79		
Итого за обед		Калорийность-649, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-95. Витамин С-9	51-38		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	<i>Запеканка морковная</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-2	11-45		
165	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	6-79		
3	<i>Соль</i>		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-187, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28. Витамин С-2	18-29		
Итого за день		Калорийность-1 190, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-176. Витамин С-12	96-88		
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Рудакова Ирина	Повар	Ведерникова
заведующий	Наталья		Викторовна		Марина
Калькулятор	Михайловна				Владимировна
	Сурнина Анастасия Владимировна				

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
180	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	13-17		
190	Какао с молоком	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-2	8-76		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-35		
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-46		
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	7-97		
Итого за завтрак		Калорийность-654, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-99. Витамин С-2	38-71		
<u>обед</u>					
200	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-9	8-63		
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	32-54		
190	Компот из кураги	Калорийность-108, Углеводы-26	2-30		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-09		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-79		
Итого за обед		Калорийность-496, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-67. Витамин С-10	46-35		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Запеканка морковная	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, Витамин С-2	14-31		
190	Чай с молоком или сливками	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-84		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-34. Витамин С-2	22-20		
Итого за день		Калорийность-1 376, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-200. Витамин С-14	107-26		
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Рудакова Ирина	Повар	Ведерникова
заведующий	Наталья		Викторовна		Марина
Калькулятор	Михайловна				Владимировна
	Сурнина Анастасия Владимировна				