

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	Каша вязкая гречневая	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	5-13
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-36
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	1-66
Итого за завтрак		Калорийность-294, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-46	10-27
<u>обед</u>			
175	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	4-46
120	Капуста тушеная (сливочное масло)	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-12	9-16
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	35-58
165	Компот из изюма	Калорийность-94, Углеводы-23	5-14
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-42
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-69
Итого за обед		Калорийность-467, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-71. Витамин С-17	57-45
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Пирожки печеные с картофелем и луком (сухих дрожжи)	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-27	4-08
165	Молоко кипяченое	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	11-28
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-238, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-35. Витамин С-2	15-41
Итого за день		Калорийность-999, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-152. Витамин С-19	83-13
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Мерзлякова
заведующий	Наталья		Динара
Калькулятор	Михайловна		Рашитовна
	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 вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	5-77
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-45
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-12
8	Масло порциями	Калорийность-53, Жиры-6	2-66
Итого за завтрак		Калорийность-341, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-50	12-00
<u>обед</u>			
200	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5	5-10
150	Капуста тушеная (сливочное масло)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-15	11-45
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	47-43
190	Компот из изюма	Калорийность-108, Углеводы-26	5-93
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-48
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-64
Итого за обед		Калорийность-577, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-85. Витамин С-21	73-03
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Пирожки печеные с картофелем и луком (сухих дрожжи)	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31, Витамин С-1	4-65
190	Молоко кипяченое	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	12-99
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-275, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-41. Витамин С-4	17-69
Итого за день		Калорийность-1 193, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-176. Витамин С-25	102-72
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Мерзлякова
заведующий	Наталья		Динара
Калькулятор	Михайловна		Рашитовна
	Сурнина Анастасия Владимировна		