

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> | | | |
| 130 | Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16 | 10-97 |
| 150 | Чай с молоком или сливками | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11 | 7-97 |
| 19 | Батон | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9 | 2-12 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-230, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36 | 21-06 |
| <u>2 завтрак</u> | | | |
| 109 | Кефир, бифидофрут | Калорийность-55, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1 | 6-91 |
| Итого за 2 завтрак | | Калорийность-55, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1 | 6-91 |
| <u>обед</u> | | | |
| 150 | Суп картофельный на рыбном бульоне | Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8 | 16-15 |
| 160 | Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо) | Калорийность-219, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20, Витамин С-20 | 49-45 |
| 20 | Соус сметанный | Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1 | 1-00 |
| 150 | Напиток из плодов шиповника | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75 | 2-64 |
| 21 | Хлеб ржаной | Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9 | 2-43 |
| 13 | Хлеб пшеничный | Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6 | 1-33 |
| Итого за обед | | Калорийность-445, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-61, Витамин С-103 | 73-00 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | |
| 77 | Запеканка из творога | Калорийность-179, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-10 | 28-49 |
| 30 | Соус молочный (сладкий) | Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4 | 2-53 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 2-00 |
| 150 | Молоко кипяченое | Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2 | 13-13 |
| 3 | Соль | | 0-05 |
| Итого за Уплотненный полдник | | Калорийность-342, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-32, Витамин С-2 | 46-20 |
| Итого за день | | Калорийность-1 072, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-133, Витамин С-106 | 147-17 |

| | | | | | |
|-------------|------------------------------|-----------|------------|-------|-------------|
| | Шаткова | Кладовщик | Лекомцева | Повар | Исаева С.А. |
| Утвердил | Светлана | | Ирина | | |
| заведующий | Анатольевна | | Алексеевна | | |
| Калькулятор | Закирова Альфира Минехановна | | | | |

Основная (сотрудники)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------------------|--|--|-------------------------------|
| <i>обед</i> | | | |
| 160 | <i>Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)</i> | Калорийность-219, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20, Витамин С-20 | <i>49-45</i> |
| 13 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6 | <i>1-33</i> |
| 180 | <i>Чай с сахаром</i> | Калорийность-50, Углеводы-13 | <i>0-59</i> |
| 5 | <i>Соль</i> | | <i>0-08</i> |
| Итого за обед | | Калорийность-300, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-39, Витамин С-20 | <i>51-45</i> |
| Итого за день | | Калорийность-300, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-39, Витамин С-20 | <i>51-45</i> |
| Утвердил заведующий Калькулятор | Шаткова Светлана Анатольевна Закирова Альфира Минехановна | Кладовщик Лекомцева Ирина Алексеевна | Повар Исаева С.А. |

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> | | | |
| 150 | Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная | Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18 | 12-66 |
| 180 | Чай с молоком или сливками | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14 | 9-57 |
| 29 | Батон | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 3-19 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-285, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46 | 25-42 |
| <u>2 завтрак</u> | | | |
| 109 | Кефир, бифидофрут | Калорийность-55, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1 | 6-91 |
| Итого за 2 завтрак | | Калорийность-55, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1 | 6-91 |
| <u>обед</u> | | | |
| 180 | Суп картофельный на рыбном бульоне | Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-9 | 19-39 |
| 180 | Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо) | Калорийность-246, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-23, Витамин С-23 | 55-63 |
| 30 | Соус сметанный | Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2 | 1-50 |
| 180 | Напиток из плодов шиповника | Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90 | 3-17 |
| 21 | Хлеб ржаной | Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9 | 2-43 |
| 13 | Хлеб пшеничный | Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6 | 1-33 |
| Итого за обед | | Калорийность-506, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-70, Витамин С-122 | 83-45 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | |
| 96 | Запеканка из творога | Калорийность-223, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13 | 35-61 |
| 30 | Соус молочный (сладкий) | Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4 | 2-53 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 2-00 |
| 200 | Молоко кипяченое | Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3 | 17-51 |
| 4 | Соль | | 0-06 |
| Итого за Уплотненный полдник | | Калорийность-414, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-37, Витамин С-3 | 57-71 |
| Итого за день | | Калорийность-1 260, Белки-60, Жиры-42, Углеводы-157, Витамин С-126 | 173-49 |

| | | | | | |
|-------------|------------------------------|-----------|------------|-------|-------------|
| | Шаткова | Кладовщик | Лекомцева | Повар | Исаева С.А. |
| Утвердил | Светлана | | Ирина | | |
| заведующий | Анатольевна | | Алексеевна | | |
| Калькулятор | Закирова Альфира Минехановна | | | | |

