

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	10-55
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-85
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	3-06
Итого за завтрак		Калорийность-237, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-38	21-46
<u>2 завтрак</u>			
106	Кефир, бифидфрут	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1	6-76
Итого за 2 завтрак		Калорийность-53, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1	6-76
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	20-52
120	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15, Витамин С-15	33-82
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	0-97
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	4-54
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	2-02
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-41
Итого за обед		Калорийность-411, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-63, Витамин С-24	63-28
<u>Уплотненный полдник</u>			
85	Запеканка из творога	Калорийность-197, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11	26-66
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-48
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-11
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	12-75
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-367, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-34, Витамин С-2	44-05
Итого за день		Калорийность-1 068, Белки-50, Жиры-34, Углеводы-139, Витамин С-27	135-55
Утвердил заведующий Калькулятор	Шаткова Светлана Анатольевна Закирова Альфира Минехановна	Кладовщик Лекомцева Ирина Алексеевна	Повар Исаева С.А.

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>					
120	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15, Витамин С-15	33-82		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-41		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69		
5	Соль		0-08		
Итого за обед		Калорийность-249, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-35, Витамин С-15	36-00		
Итого за день		Калорийность-249, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-35, Витамин С-15	36-00		
Утвердил	Шаткова	Кладовщик	Лекомцева	Повар	Исаева С.А.
заведующий	Светлана		Ирина		
Калькулятор	Анатольевна		Алексеевна		
	Закирова Альфира Минехановна				

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	12-12
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-39
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	4-59
Итого за завтрак		Калорийность-295, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-48	26-10
<u>2 завтрак</u>			
116	Кефир, бифидофрут	Калорийность-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	7-44
Итого за 2 завтрак		Калорийность-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	7-44
<u>обед</u>			
160	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	21-89
160	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-219, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20, Витамин С-20	48-98
30	Соус сметанный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	1-45
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	5-45
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	2-02
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-41
Итого за обед		Калорийность-492, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-72, Витамин С-30	81-20
<u>Уплотненный полдник</u>			
106	Запеканка из творога	Калорийность-246, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	33-24
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-48
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-11
200	Молоко кипяченое	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	17-00
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-444, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-39, Витамин С-3	54-89
Итого за день		Калорийность-1 289, Белки-60, Жиры-42, Углеводы-164, Витамин С-34	169-63
Утвердил заведующий Калькулятор	Шаткова Светлана Анатольевна Закирова Альфира Минехановна	Кладовщик Лекомцева Ирина Алексеевна	Повар Исаева С.А.