

Основная (1-3 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	9-30
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-89
25	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	3-52
5	Масло порциями	Калорийность-26, Жиры-3	4-69
Итого за завтрак		Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-44, Витамин С-1	23-40
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-43
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-43
<u>обед</u>			
110	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30	6-05
30	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	2-54
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	1-98
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-12
60	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-74, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	20-28
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-21
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
4	Сметана	Калорийность-5	0-55
Итого за обед		Калорийность-529, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-82, Витамин С-14	41-62
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Запеканка из творога	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	24-95
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-40
70	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-2	6-58
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-371, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-39, Витамин С-2	40-86
Итого за день		Калорийность-1 226, Белки-48, Жиры-37, Углеводы-175, Витамин С-19	112-31

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Руководитель

Калькулятор

Кладовщик

Кладовщик

Повар

Повар

Основная (3-7 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-74
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-07
30	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	4-22
5	Масло порциями	Калорийность-26, Жиры-3	4-69
Итого за завтрак		Калорийность-326, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-51, Витамин С-1	26-72
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-43
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-43
обед			
130	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	7-14
40	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	3-39
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	3-30
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-95
70	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	Калорийность-85, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2	23-66
180	Компот из изюма	Калорийность-102, Углеводы-25	5-06
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
4	Сметана	Калорийность-5	0-73
Итого за обед		Калорийность-660, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-101, Витамин С-18	51-07
Уплотненный полдник			
90	Запеканка из творога	Калорийность-197, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11	28-07
25	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-26, Жиры-1, Углеводы-3	1-76
80	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-2	7-52
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-423, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-44, Витамин С-2	46-49
Итого за день		Калорийность-1 453, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-206, Витамин С-23	130-71
Утвердил:	Руководитель	Кладовщик	Повар
заведующий			
Калькулятор	Калькулятор		

