

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
160	Каша пищевая жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	11-96
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-66
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
10	Сыр порционными	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	=
Итого за завтрак		Калорийность-343, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-52	21-81
2 завтрак			
100	Кефир, бифидофрукт	Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамины С-1	6-91
Итого за 2 завтрак		Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамины С-1	6-91
обед			
160	Пюре картофельное (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	Калорийность-69, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8, Витамины С-8	39-01
150	Рис отварной	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	12-44
70	Тефтели рыбные тушеные	Калорийность-106, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-9	20-73
160	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-91, Углеводы-22	0-88
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-586, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-99, Витамины С-8	76-21
Уплотненный полдник			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамины С-1	9-03
160	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-11	0-63
4	Соль		0-07
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-201, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-35, Витамины С-1	9-73
Итого за день		Калорийность-1180, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-190, Витамины С-10	114-66
Утвердил инструктор Калькулятор	Чайковская Ольга Эрмилова	Калькулятор Егорова Любовь Павлова	Коробейникова Светлана 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>			
200	Чай с молоком или сливками	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	8-33
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
20	Сыр порционными	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	-
180	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	13-46
Итого за завтрак		Калорийность-431, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-60	24-98
<u>2 завтрак</u>			
100	Кефир, бифидофрукт	Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1	6-91
Итого за 2 завтрак		Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1	6-91
<u>обед</u>			
200	Пуштынский (суп картофельный со вбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	Калорийность-86, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-10	48-76
160	Рис отварной	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	13-27
80	Тефтели рыбные тушёные	Калорийность-121, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-11	23-69
200	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	1-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
6	Соль		0-10
Итого за обед		Калорийность-676, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-116, Витамин С-10	90-68
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	9-03
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-79
6	Соль		0-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-212, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-38, Витамин С-1	9-92
Итого за день		Калорийность-1369, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-218, Витамин С-12	132-49

Утвердил: _____
Калькулятор: _____

Чистова Ольга
Заведующий

Климовичева
Заведующий

Егорова Любовь Павловна

Егорова Любовь Павловна

Полар
Полар

Коробейникова
Светлана
Владимировна