

Основная (3-7 сад осень/зима)

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	8-40
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-41
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-29
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-02
Итого за завтрак		Калорийность-298, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-52, Витамин С-1	19-12
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-72
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-72
<u>обед</u>			
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-26
130	Пюре из свеклы	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-10	8-47
70	Кнели куриные с рисом	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-4	37-97
180	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-8	15-42
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-37
49	Хлеб ржаной	Калорийность-103, Белки-2, Углеводы-22	2-93
Итого за обед		Калорийность-635, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-87, Витамин С-18	70-42
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Запеканка капустная	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-18, Витамин С-25	13-02
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	1-46
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-29
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-40
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-321, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-44, Витамин С-25	22-25
Итого за день		Калорийность-1 295, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-192, Витамин С-94	114-51
Утвердил	Юлашева Ирина	Кладовщик	Кириллова Анна
заведующий	Владимировна	Анисимова	Повар
Калькулятор	Щеткина Галина Ивановна	Ирина Игоревна	Сергеевна

Основная (сотрудники 1 корпус)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i><u>обед</u></i>			
250	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-70, Углеводы-17	<i>1-02</i>
63	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	<i>4-07</i>
5	<i>Соль</i>		<i>0-08</i>
150	<i>Пюре из свеклы</i>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-11	<i>9-78</i>
80	<i>Кнели куриные с рисом</i>	Калорийность-209, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-5	<i>43-40</i>
Итого за обед		Калорийность-534, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-66, Витамин С-11	<i>58-35</i>
Итого за день		Калорийность-534, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-66, Витамин С-11	<i>58-35</i>
Утвердил	Юлашева Ирина	Кладовщик	Кириллова Анна
заведующий	Владимировна	Анисимова	Повар
Калькулятор	Щеткина Галина Ивановна	Ирина Игоревна	Сергеевна

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	7-28
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-34
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-97
5	Джем, повидло	Калорийность-11, Углеводы-3	0-75
Итого за завтрак		Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37, Витамин С-1	14-34
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-72
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-72
обед			
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-97
110	Пюре из свеклы	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	7-17
50	Кнели куриные с рисом	Калорийность-131, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-3	27-13
150	Пуштыешыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-7, Витамин С-7	12-85
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-81
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-79
Итого за обед		Калорийность-453, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-61, Витамин С-15	52-72
Уплотненный полдник			
100	Запеканка капустная	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	10-85
20	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-1	0-98
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-97
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-34
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-260, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-34, Витамин С-21	18-19
Итого за день		Калорийность-978, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-141, Витамин С-87	87-97

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Юлашева Ирина
Владимировна
Щеткина Галина Ивановна

Кладовщик

Анисимова
Ирина Игоревна

Повар

Кириллова Анна
Сергеевна