

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>			
160	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	12-59
170	Чай с молоком или сливками	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	8-96
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-47
Итого за завтрак		Калорийность-336, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-51	28-14
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
<u>обед</u>			
150	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-205, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-19, Витамин С-19	57-65
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
170	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-39
20	Соус томатный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-67
170	Компот из свежих яблок	Калорийность-82, Углеводы-20, Витамин С- 1	4-70
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за обед		Калорийность-456, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-70, Витамин С-26	70-96
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Салат "Степной"	Калорийность-175, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-8, Витамин С-11	11-40
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	4-00
170	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12	0-54
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	0-67
2	Соль		0-03
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-281, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-25, Витамин С-11	16-64
Итого за день		Калорийность-1 114, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-155, Витамин С-87	117-56

Утвердил
заведующий

Руководитель

Кладовщик

Кладовщик

Повар

Иванова Ираида
Андреевна

Калькулятор

Калькулятор

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)
<u>завтрак</u>			
170	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	13-37
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-47
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-57
Итого за завтрак		Калорийность-335, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-58	21-60
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
<u>обед</u>			
165	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-226, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-21, Витамин С-21	63-41
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
180	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-65
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-50
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С- 2	4-98
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-00
Итого за обед		Калорийность-539, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-83, Витамин С-30	79-36
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Салат "Степной"	Калорийность-210, Белки-2, Жиры-18, Углеводы-10, Витамин С-13	13-68
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	8-00
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-57
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
4	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-372, Белки-9, Жиры-23, Углеводы-33, Витамин С-13	23-63
Итого за день		Калорийность-1 287, Белки-37, Жиры-44, Углеводы-183, Витамин С-93	126-41

Утвердил
заведующий

Руководитель

Кладовщик

Кладовщик

Повар

Иванова Ираида
Андреевна

Калькулятор

Калькулятор