

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>			
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	17-80
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-73
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-12
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-73
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-33, Витамин С-2	38-19
<u>обед</u>			
150	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	5-26
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	36-95
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	7-31
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	0-98
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-84
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-66
Итого за обед		Калорийность-595, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-96, Витамин С-8	60-38
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Коржики молочные	Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	14-75
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	12-54
3	Соль		0-05
40	Салат Космос (удмуртское блюдо)	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-18	5-55
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-438, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-56, Витамин С-20	32-89
Итого за день		Калорийность-1 343, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-185, Витамин С-30	131-46

Утвердил _____ Грехова О.В. Кладовщик Шишова Повар Прыткина Е.В.
 заведующий _____ Наталья
 Калькулятор _____ Николаевна

Кузнецова Ольга Федоровна

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>обед</u>			
140	Макаронные изделия отварные	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	8-53
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	4-73
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
3	Соль		0-05
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	51-73
Итого за обед		Калорийность-464, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-70, Витамин С-1	65-75
Итого за день		Калорийность-464, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-70, Витамин С-1	65-75
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик Шишова Наталья Николаевна	Повар Прыткина Е.В.

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>			
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	22-25
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-28
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-22
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-12
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-73
Итого за завтрак		Калорийность-380, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-41, Витамин С-2	45-60
<u>обед</u>			
175	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	6-12
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	51-73
140	Макаронные изделия отварные	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	8-53
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	0-98
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-25
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-99
Итого за обед		Калорийность-708, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-110, Витамин С-11	78-98
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Коржики молочные	Калорийность-375, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-62	19-67
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-04
3	Соль		0-05
60	Салат Космос (удмуртское блюдо)	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-3, Витамин С-28	8-33
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-584, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-74, Витамин С-30	43-09
Итого за день		Калорийность-1 672, Белки-55, Жиры-62, Углеводы-225, Витамин С-43	167-67

Утвердил _____ Грехова О.В. Кладовщик Шишова Повар Прыткина Е.В.
 заведующий _____ Наталья
 Калькулятор _____ Николаевна

Кузнецова Ольга Федоровна

