

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>					
140	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	9-68		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-78		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
Итого за завтрак		Калорийность-328, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-51, Витамин С-1	26-93		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	1-95		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	1-95		
<u>обед</u>					
175	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями,	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	6-62		
60	Птица в соусе с томатом	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-1	39-27		
125	Рис припущенный	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-31	9-92		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-16		
15	Хлеб ржаной	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	0-91		
Итого за обед		Калорийность-468, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-80, Витамин С-5	60-40		
<u>Уплотненный полдник</u>					
40	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	8-04		
70	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	17-66		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-231, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-25, Витамин С-4	27-69		
Итого за день		Калорийность-1 070, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-166, Витамин С-12	123-00		
Утвердил	Чаузова	Кладовщик	Герасимова	Повар	Караваева Нина
заведующий	Вероника		Альфия		Васильевна
Калькулятор	Алексеевна		Амировна		
	Герасимова Альфия Амировна				

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>					
180	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	12-46		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-54		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
Итого за завтрак		Калорийность-384, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-60, Витамин С-1	31-47		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	1-95		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	1-95		
<u>обед</u>					
195	Нугылишыйд (Суп картофельный с горохом и нугылями,	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Витамин С-4	7-41		
70	Птица в соусе с томатом	Калорийность-83, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-2, Витамин С-1	49-08		
150	Рис припущенный	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	11-87		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-60		
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04		
Итого за обед		Калорийность-622, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-107, Витамин С-5	75-72		
<u>Уплотненный полдник</u>					
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	12-06		
90	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-2	22-70		
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	3-33		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-359, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-44, Витамин С-7	38-88		
Итого за день		Калорийность-1 408, Белки-57, Жиры-43, Углеводы-221, Витамин С-15	154-05		
Утвердил	Чаузова	Кладовщик	Герасимова	Повар	Караваева Нина
заведующий	Вероника		Альфия		Васильевна
Калькулятор	Алексеевна		Амировна		
	Герасимова	Альфия	Амировна		

Основная (сотрудники 2 корпус)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<i><u>обед</u></i>					
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<i>1-22</i>		
60	<i>Рис припущенный</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-15	<i>4-76</i>		
170	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-48, Углеводы-12	<i>0-11</i>		
5	<i>Соль</i>		<i>0-08</i>		
Итого за обед		Калорийность-170, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-36	<i>6-17</i>		
Итого за день		Калорийность-170, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-36	<i>6-17</i>		
Утвердил	Чаузова	Кладовщик	Герасимова	Повар	Караваева Нина
заведующий	Вероника		Альфия		Васильевна
Калькулятор	Алексеевна		Амировна		
	Герасимова Альфия Амировна				