

## Основная (1-3 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
170	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-96, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	<b>10-28</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-81</b>
21	<i>Батон</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-12</b>
150	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	<b>7-73</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-40, Витамин С-2	<b>24-94</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-01</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-01</b>
<b><u>обед</u></b>			
22	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>1-22</b>
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>3-48</b>
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-33</b>
120	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	<b>8-52</b>
150	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	<b>3-00</b>
60	<i>Тефтели мясные (1-й вариант)</i>	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	<b>37-78</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-614, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-89, Витамин С-4	<b>55-33</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
56	<i>Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-35	<b>8-31</b>
170	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	<b>6-52</b>
4	<i>Соль</i>		<b>0-07</b>
107	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-47, Углеводы-10, Витамин С- 11	<b>10-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-312, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-58, Витамин С-11	<b>24-95</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 291, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-196, Витамин С-67	<b>107-23</b>
Утвердил	Кандакова	Кладовщик	Аверкиева
заведующий	Мария	Перевозчикова	Оксана
Калькулятор	Николаевна	Юлия	Александровна
	Муллахметова	Лейсан	Рафисовна

## 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)		
<b><u>завтрак</u></b>					
190	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	<b>11-49</b>		
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-81</b>		
27	<i>Батон</i>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-66</b>		
170	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24	<b>8-75</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-370, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-47, Витамин С-3	<b>27-71</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-01</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-01</b>		
<b><u>обед</u></b>					
22	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>1-22</b>		
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>4-47</b>		
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-33</b>		
130	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	<b>9-24</b>		
180	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	<b>3-59</b>		
80	<i>Тефтели мясные (1-й вариант)</i>	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	<b>50-38</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-717, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-101, Витамин С-4	<b>70-23</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
190	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>7-28</b>		
5	<i>Соль</i>		<b>0-08</b>		
107	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-47, Углеводы-10, Витамин С- 11	<b>10-05</b>		
74	<i>Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-235, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-47	<b>11-08</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-380, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-71, Витамин С-11	<b>28-49</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 508, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-228, Витамин С-68	<b>128-44</b>		
Утвердил	Кандакова	Кладовщик	Перевозчикова	Повар	Аверкиева
заведующий	Мария		Юлия		Оксана
Калькулятор	Николаевна		Алексеевна		Александровна
	Муллахметова	Лейсан	Рафисовна		

**Меню (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)		
<b><u>завтрак</u></b>					
144	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	<b>12-13</b>		
146	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>7-73</b>		
17	<i>Батон</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-76</b>		
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-3	<b>3-24</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-307, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-45. Витамин С-1	<b>25-86</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-73</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-73</b>		
<b><u>обед</u></b>					
23	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-98</b>		
120	<i>Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15, Витамин С-15	<b>49-59</b>		
40	<i>Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</i>	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3, Витамин С-26	<b>4-87</b>		
148	<i>на мясном бульоне</i>	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-17, Витамин С-4	<b>18-20</b>		
30	<i>Соус сметанный</i>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	<b>1-52</b>		
135	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-65, Углеводы-16, Витамин С- 1	<b>4-03</b>		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	<b>0-94</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-513, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-71. Витамин С-46	<b>81-89</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
45	<i>Пюре морковное</i>	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	<b>4-12</b>		
75	<i>Ватрушка с картофелем 75г</i>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	<b>8-71</b>		
148	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>7-18</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-202, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31. Витамин С-3	<b>20-07</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 063, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-156. Витамин С-100	<b>132-55</b>		
Утвердил	Кандакова	Кладовщик	Николаева	Повар	Делимарская
заведующий	Мария		Лариса		Ольга
Калькулятор	Николаевна		Влалимиповна		Вячеславовна
	Касимова	Евгения Александровна			

## Меню (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)		
<b><u>завтрак</u></b>					
173	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	<b>14-58</b>		
175	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	<b>9-29</b>		
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-64</b>		
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-50, Белки-3, Жиры-4	<b>3-24</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-390, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-56. Витамин С-1	<b>38-87</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-73</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-73</b>		
<b><u>обед</u></b>					
28	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-48</b>		
160	<i>Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-219, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20, Витамин С-20	<b>66-13</b>		
50	<i>Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)</i>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4, Витамин С-33	<b>6-09</b>		
178	<i>Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) на мясном бульоне</i>	Калорийность-118, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-21, Витамин С-5	<b>22-32</b>		
30	<i>Соус сметанный</i>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	<b>1-52</b>		
162	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-78, Углеводы-19, Витамин С- 1	<b>4-84</b>		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	<b>0-94</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-633, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-87. Витамин С-59	<b>105-27</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
45	<i>Пюре морковное</i>	Калорийность-22, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	<b>4-12</b>		
79	<i>Ватрушка с картофелем</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-1	<b>9-29</b>		
177	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	<b>8-62</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-34. Витамин С-3	<b>22-11</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 286, Белки-48, Жиры-36, Углеводы-186. Витамин С-113	<b>158-98</b>		
Утвердил	Кандакова	Кладовщик	Николаева	Повар	Делимарская
заведующий	Мария		Лариса		Ольга
Калькулятор	Николаевна		Влалимиповна		Вячеславовна
	Касимова	Евгения Александровна			

## Меню (1-3 года весна/лето корпус 3)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<i>Каша пшениная жидкая молочная</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	<b>13-05</b>
149	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>7-62</b>
23	<i>Батон</i>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-66</b>
11	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3	<b>8-82</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-308, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-45. Витамин С-1	<b>32-15</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-74</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-74</b>
<b><u>обед</u></b>			
54	<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	<b>16-21</b>
12	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	<b>1-33</b>
42	<i>Кабачковая икра</i>	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	<b>4-82</b>
131	<i>Рассольник ленинградский на мясном бульоне</i>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-4	<b>36-53</b>
131	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	<b>12-58</b>
145	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-83, Углеводы-20	<b>2-77</b>
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-22</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-464, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-84. Витамин С-24	<b>76-30</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
77	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-179, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-10	<b>28-71</b>
149	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-58</b>
28	<i>Молоко сгущеное</i>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16	<b>6-04</b>
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-14, Углеводы-3	<b>0-67</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-308, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-39	<b>36-07</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 121, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-177. Витамин С-75	<b>147-26</b>

Утвердил	Кандакова	Кладовщик	Петрова Марина	Повар	Решетникова
заведующий	Мария		Юрьевна		Елена
Калькулятор	Николаевна				Анатольевна
	Касимова Евгения Александровна				

## Меню (3-7 сад весна/лето корпус 3)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
180	<b>Каша пшениная жидкая молочная</b>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	<b>15-66</b>
178	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>9-14</b>
23	<b>Батон</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-66</b>
16	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-58, Белки-4, Жиры-5	<b>13-23</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-368, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-52. Витамин С-1	<b>40-69</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-74</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-74</b>
<b><u>обед</u></b>			
72	<b>Котлеты, биточки, шницели рыбные</b>	Калорийность-103, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-26	<b>21-61</b>
12	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	<b>1-33</b>
42	<b>Кабачковая икра</b>	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	<b>4-82</b>
157	<b>Рассольник ленинградский на мясном бульоне</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-5	<b>43-83</b>
151	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	<b>14-51</b>
173	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-99, Углеводы-24	<b>3-32</b>
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-22</b>
6	<b>Сметана</b>	Калорийность-10, Жиры-1	<b>1-05</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-541, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-100. Витамин С-27	<b>91-69</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
97	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-225, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13	<b>35-89</b>
179	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-70</b>
28	<b>Молоко сгущеное</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16	<b>6-04</b>
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-14, Углеводы-3	<b>0-67</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-362, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-45	<b>43-38</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 312, Белки-48, Жиры-39, Углеводы-206. Витамин С-78	<b>178-50</b>
Утвердил заведующий Калькулятор	Кандакова Мария Николаевна Касимова Евгения Александровна	Кладовщик Петрова Марина Юрьевна	Повар Решетникова Елена Анатольевна