

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>					
180	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	12-20		
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14. Витамин С-1	7-09		
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-26		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-18		
Итого за завтрак		Калорийность-372, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-56. Витамин С-1	30-73		
<u>2 завтрак</u>					
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-00		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-00		
<u>обед</u>					
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3. Витамин С-4	2-59		
175	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	5-16		
120	Рис припущенный	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	8-41		
60	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	20-80		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-16		
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-65		
3	Сметана	Калорийность-5	0-58		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-67		
Итого за обед		Калорийность-586, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-112. Витамин С-4	45-02		
<u>Уплотненный полдник</u>					
83	Запеканка из творога	Калорийность-193, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11	25-30		
26	Джем, повидло	Калорийность-55, Углеводы-15	3-69		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-00		
36	Печенье	Калорийность-162, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-25	3-96		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-487, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-62	39-00		
Итого за день		Калорийность-1 488, Белки-47, Жиры-41, Углеводы-240, Витамин С-7	121-75		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			

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>					
200	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	13-56		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16. Витамин С-1	7-97		
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-26		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-18		
Итого за завтрак		Калорийность-404, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61. Витамин С-1	32-97		
<u>2 завтрак</u>					
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-00		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-00		
<u>обед</u>					
80	Салат из свеклы отварной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7. Витамин С-8	5-18		
175	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	5-16		
150	Рис припущенный	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	10-52		
79	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-113, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28	27-73		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-16		
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-65		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-97		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-41		
Итого за обед		Калорийность-711, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-135. Витамин С-8	57-78		
<u>Уплотненный полдник</u>					
99	Запеканка из творога	Калорийность-230, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	30-36		
26	Джем, повидло	Калорийность-55, Углеводы-15	3-69		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-19		
36	Печенье	Калорийность-162, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-25	3-96		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-539, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-67	45-25		
Итого за день		Калорийность-1 697, Белки-54, Жиры-51, Углеводы-273. Витамин С-11	143-00		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			