

**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)		
<b><u>завтрак</u></b>					
180	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	<b>10-02</b>		
160	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	<b>6-39</b>		
29	<i>Батон</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-22</b>		
10	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>8-63</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-389, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-55	<b>29-26</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-28</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-28</b>		
<b><u>обед</u></b>					
21	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-2	<b>5-82</b>		
167	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9. Витамин С-7	<b>5-94</b>		
60	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	<b>43-76</b>		
120	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	<b>5-68</b>		
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-84</b>		
31	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-54</b>		
150	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>4-29</b>		
1	<i>Сметана</i>	Калорийность-2	<b>0-57</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-629, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-99. Витамин С-10	<b>71-44</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
58	<i>Манник 60гр</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	<b>9-39</b>		
81	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-36, Углеводы-8, Витамин С-	<b>7-09</b>		
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-57</b>		
3	<i>Соль</i>		<b>0-05</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-159, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-28. Витамин С-8	<b>17-10</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 218, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-191. Витамин С-68	<b>120-08</b>		
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)		
<b><u>завтрак</u></b>					
200	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	<b>11-14</b>		
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>7-19</b>		
29	<i>Батон</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-22</b>		
10	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>8-63</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-418, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-61	<b>31-18</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-28</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-28</b>		
<b><u>обед</u></b>					
28	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	<b>7-76</b>		
167	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9. Витамин С-7	<b>5-94</b>		
80	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	<b>58-34</b>		
150	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	<b>7-11</b>		
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-84</b>		
31	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-54</b>		
180	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>5-14</b>		
1	<i>Сметана</i>	Калорийность-2	<b>0-95</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-744, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-113. Витамин С-11	<b>90-62</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
87	<i>Манник 60гр</i>	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15	<b>14-07</b>		
81	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-36, Углеводы-8, Витамин С-	<b>7-09</b>		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-69</b>		
3	<i>Соль</i>		<b>0-05</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-208, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-36. Витамин С-8	<b>21-90</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 411, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-219. Витамин С-69	<b>145-98</b>		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			