

Основная (1-3 года осень/зима корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
160	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	11-71
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-08
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-81
Итого за завтрак		Калорийность-280, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-42, Витамин С-1	24-72
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27
<u>обед</u>			
37	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-7	2-57
175	Суп картофельный с клецками	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	3-84
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	45-46
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-18
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-09
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-556, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-85, Витамин С-11	63-96
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	9-72
40	Салат из моркови	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	2-27
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-25
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-382, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-67, Витамин С-2	18-30
Итого за день		Калорийность-1 259, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-203, Витамин С-64	109-25

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Файловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				

Основная (3-7 сад осень/зима корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
180	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	13-18
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-30
31	<i>Батон</i>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-81
Итого за завтрак		Калорийность-334, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-52, Витамин С-1	28-48
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27
<u>обед</u>			
56	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-86
175	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	3-84
80	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	60-61
150	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-73
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	2-51
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-658, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-97, Витамин С-15	82-37
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	<i>Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-338, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-63	11-65
60	<i>Салат из моркови</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	3-40
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-50
6	<i>Соль</i>		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-465, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-83, Витамин С-3	22-65
Итого за день		Калорийность-1 498, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-241, Витамин С-69	135-77

Утвердил _____ Кашеварова Татьяна Леонидовна Кладовщик _____ Шамаева Марита Садертдиновна Повар _____ Муллахметова Гузалия Фаиловна
Калькулятор _____ Вотинцева Элла Валерьевна