

## 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>			
144	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	10-48
121	Какао с молоком	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10. Витамин С-1	4-62
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-10
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-321, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-48. Витамин С-1	<b>23-06</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-51
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-51</b>
<b><u>обед</u></b>			
55	биточки рубленые из птицы	Калорийность-79, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-3	30-57
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11. Витамин С-21	6-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83
3	Соль		0-05
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8. Витамин С-1	3-36
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10. Витамин С-6	4-29
160	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-91, Углеводы-22	2-56
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-523, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-82. Витамин С-28	<b>51-50</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
75	Запеканка морковная	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15. Витамин С-2	10-56
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-36
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-337, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-63. Витамин С-2	<b>19-46</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 222, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-202. Витамин С-81	<b>96-53</b>
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамаева	Повар
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Гузалия
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салебтдиновна	Фаиловна

## 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>			
159	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	<b>11-64</b>
136	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12. Витамин С-1	<b>5-20</b>
29	<i>Батон</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>3-10</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-86</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-345, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-53. Витамин С-1	<b>24-80</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-51</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-51</b>
<b><u>обед</u></b>			
74	<i>биточки рубленые из птицы</i>	Калорийность-106, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-4	<b>40-77</b>
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14. Витамин С-26	<b>8-51</b>
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-02</b>
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-83</b>
3	<i>Соль</i>		<b>0-05</b>
80	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-11. Витамин С-1	<b>4-47</b>
175	<i>Суп картофельный с Геркулесом</i>	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10. Витамин С-6	<b>4-29</b>
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>2-88</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-607, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-92. Витамин С-33	<b>64-82</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
94	<i>Запеканка морковная</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18. Витамин С-2	<b>13-20</b>
30	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-64, Углеводы-17	<b>4-36</b>
160	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-45, Углеводы-11	<b>0-61</b>
30	<i>Печенье</i>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	<b>3-96</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-364, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-67. Витамин С-2	<b>22-13</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 357, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-221. Витамин С-86	<b>114-26</b>
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамаева	Повар
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Гузалия
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салебтдиновна	Фаиловна