

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	11-84
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-97
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-23
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	4-23
Итого за завтрак		Калорийность-314, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-48, Витамин С-1	25-27
<u>2 завтрак</u>			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-68
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-68
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-19
175	Щи из свежей капусты	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	3-02
134	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-255, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-22	44-01
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-94
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-04
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
3	Сметана	Калорийность-5	0-62
Итого за обед		Калорийность-574, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-79, Витамин С-18	57-64
<u>Уплотненный полдник</u>			
4	Соль		0-06
82	Запеканка из творога	Калорийность-190, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11	28-67
30	Соус вишневый	Калорийность-79, Углеводы-20, Витамин С-2	6-66
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-23
99	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	7-91
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-390, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-52, Витамин С-12	49-53
Итого за день		Калорийность-1 322, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-189, Витамин С-33	139-12

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	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	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	13-32
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-36
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-34
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	4-23
Итого за завтрак		Калорийность-375, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-59, Витамин С-1	29-25
<u>2 завтрак</u>			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-68
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-68
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-29
175	Щи из свежей капусты	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	3-02
147	Плов из птицы (сад)	Калорийность-284, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-25, Витамин С-1	50-27
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-72
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-04
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	1-03
Итого за обед		Калорийность-641, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-88, Витамин С-21	66-19
<u>Уплотненный полдник</u>			
6	Соль		0-10
102	Запеканка из творога	Калорийность-237, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-14	35-85
30	Соус вишневый	Калорийность-79, Углеводы-20, Витамин С-2	6-66
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-48
99	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	7-91
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-452, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-58, Витамин С-12	58-00
Итого за день		Калорийность-1 512, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-215, Витамин С-36	160-12

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