

Основная (сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>обед</i>			
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
35	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-67
27	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	1-52
6	<i>Соль</i>		0-10
187	<i>Плов из птицы (сад)</i>	Калорийность-362, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-32, Витамин С-1	12-25
Итого за обед		Калорийность-543, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-71, Витамин С-1	16-11
Итого за день		Калорийность-543, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-71, Витамин С-1	16-11
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамеева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна

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	<i>Каша пшениная жидкая молочная</i>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	13-17
160	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-32
26	<i>Батон</i>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-66
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-79
Итого за завтрак		Калорийность-365, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-55, Витамин С-1	31-94
<u>2 завтрак</u>			
99	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-81
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-81
<u>обед</u>			
40	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-26
180	<i>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-14	32-69
35	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-67
27	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	1-52
201	<i>Плов из птицы (ясли)</i>	Калорийность-382, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-34, Витамин С-1	12-82
3	<i>Сметана</i>	Калорийность-5	0-57
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	3-93
Итого за обед		Калорийность-717, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-94, Витамин С-19	55-46
<u>Уплотненный полдник</u>			
78	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-181, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-10	28-14
30	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-64, Углеводы-17	4-36
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-19
30	<i>Печенье</i>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96
4	<i>Соль</i>		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-457, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-59	42-71
Итого за день		Калорийность-1 581, Белки-57, Жиры-52, Углеводы-218, Витамин С-22	136-92
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Муллахметова Гузалия Фаиловна
		Шамаева Марита Садертдиновна	Повар