

## 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 рисовая жидкая молочная</i>	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	<b>14-24</b>
160	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-45, Углеводы-11	<b>0-62</b>
27	<i>Батон</i>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-87</b>
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	<b>9-10</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-314, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-54	<b>26-83</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
99	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	<b>6-84</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	<b>6-84</b>
<b><u>обед</u></b>			
26	<i>Салат из солёных огурцов с луком</i>	Калорийность-15, Жиры-1, Витамин С-2	<b>4-03</b>
171	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-11. Витамин С-5	<b>4-13</b>
120	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	<b>8-05</b>
60	<i>Тефтели мясные (1-й вариант)</i>	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12. Витамин С-1	<b>39-07</b>
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-96</b>
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-80</b>
150	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>4-23</b>
2	<i>Сметана</i>	Калорийность-3	<b>0-44</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-693, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-99. Витамин С-8	<b>63-71</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
110	<i>Манник 60гр</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-19	<b>13-35</b>
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-20</b>
3	<i>Соль</i>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-231, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-30	<b>19-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 280, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-193. Витамин С-10	<b>116-98</b>
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамаева	Повар
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Гузалия
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салердиновна	Файловна

## 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>			
180	<b>Каша рисовая жидкая молочная</b>	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	<b>14-25</b>
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-70</b>
27	<b>Батон</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-87</b>
10	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	<b>9-10</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-319, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56	<b>26-92</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
99	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	<b>6-84</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	<b>6-84</b>
<b><u>обед</u></b>			
38	<b>Салат из солёных огурцов с луком</b>	Калорийность-21, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	<b>6-05</b>
171	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-11. Витамин С-5	<b>4-13</b>
150	<b>Пюре гороховое с маслом</b>	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	<b>10-05</b>
80	<b>Тефтели мясные (1-й вариант)</b>	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16. Витамин С-1	<b>52-09</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-96</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-80</b>
180	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>5-07</b>
4	<b>Сметана</b>	Калорийность-6, Жиры-1	<b>0-73</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-827, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-115. Витамин С-9	<b>81-88</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
91	<b>Манник 60гр</b>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-16	<b>11-13</b>
180	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>7-44</b>
3	<b>Соль</b>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-219, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-30	<b>18-62</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 407, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-211. Витамин С-11	<b>134-26</b>
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамаева	Гузалия
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Фаиловна
	Вотинцева	Элла Валерьевна	