

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>			
180	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	13-17
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-21
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-17
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-81
Итого за завтрак		Калорийность-331, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-48	27-36
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из клюквы	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-47
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-47
<u>обед</u>			
35	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-20, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	5-67
174	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-09
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	21-69
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-39
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-78
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-03
2	Сметана	Калорийность-3	0-33
Итого за обед		Калорийность-521, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-77, Витамин С-24	51-80
<u>Уплотненный полдник</u>			
84	Манник 60гр	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	10-02
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-9	2-08
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-21
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-225, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29, Витамин С-9	18-37
Итого за день		Калорийность-1 120, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-164, Витамин С-34	105-00
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамеева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Файловна

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	13-17
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-44
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-17
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-81
Итого за завтрак		Калорийность-346, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-51	28-59
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из клюквы	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-47
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-47
<u>обед</u>			
52	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-29, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-4	8-50
174	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-09
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	21-69
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-22
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-53
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-03
3	Сметана	Калорийность-5	0-54
Итого за обед		Калорийность-577, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-86, Витамин С-29	58-42
<u>Уплотненный полдник</u>			
101	Манник 60гр	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	12-01
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	2-49
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-44
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-269, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-35, Витамин С-10	22-04
Итого за день		Калорийность-1 235, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-182, Витамин С-40	116-52
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамеева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Файловна