

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	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	12-95		
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-61		
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-84		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86		
Итого за завтрак		Калорийность-328, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-47	27-26		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51		
<u>обед</u>					
49	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-41, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-5	11-09		
174	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-11		
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	41-69		
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	12-97		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-90		
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-84		
Итого за обед		Калорийность-541, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-80, Витамин С-27	78-60		
<u>Уплотненный полдник</u>					
67	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-193, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-28	15-59		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-235, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-38	16-22		
Итого за день		Калорийность-1 145, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-174, Витамин С-77	124-59		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамеева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				

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)
<u>завтрак</u>			
200	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	14-38
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-43
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-84
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-354, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-51	29-51
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51
<u>обед</u>			
66	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-55, Белки-20, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	14-78
174	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-11
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	55-58
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	16-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-90
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-60
Итого за обед		Калорийность-632, Белки-41, Жиры-18, Углеводы-91, Витамин С-32	100-17
<u>Уплотненный полдник</u>			
101	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-291, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-42	23-40
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-341, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-55	24-14
Итого за день		Калорийность-1 368, Белки-63, Жиры-39, Углеводы-206, Витамин С-82	156-33

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