

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 манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	12-95		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-1	5-92		
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-89		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86		
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-48. Витамин С-1	26-62		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34		
<u>обед</u>					
41	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	6-44		
175	Суп картофельный с домашней пастой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12. Витамин С-6	4-38		
123	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-234, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-21	40-29		
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-03		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-09		
Итого за обед		Калорийность-554, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-83. Витамин С-9	59-05		
<u>Уплотненный полдник</u>					
82	Запеканка из творога	Калорийность-190, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11	28-47		
29	Джем, повидло	Калорийность-61, Углеводы-16	4-08		
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-61		
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-468, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-60	43-17		
Итого за день		Калорийность-1 373, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-200. Витамин С-60	131-18		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамеева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салетдиновна		Файловна
	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 манная жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	14-38		
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-1	6-32		
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-89		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86		
Итого за завтрак		Калорийность-331, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50. Витамин С-1	28-45		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34		
<u>обед</u>					
41	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	6-44		
175	Суп картофельный с домашней пастой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12. Витамин С-6	4-38		
135	Плов из птицы (сад)	Калорийность-261, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-23. Витамин С-1	46-00		
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-03		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-90		
Итого за обед		Калорийность-598, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-89. Витамин С-10	65-57		
<u>Уплотненный полдник</u>					
98	Запеканка из творога	Калорийность-228, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13	34-16		
29	Джем, повидло	Калорийность-61, Углеводы-16	4-08		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-44		
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-516, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-64	49-69		
Итого за день		Калорийность-1 486, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-212. Витамин С-61	146-05		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамеева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салетдиновна		Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				