

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 вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	8-65
160	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-11	0-62
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-19
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-50	21-27
<u>2 завтрак</u>			
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-89
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-89
<u>обед</u>			
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	8-10
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12. Витамин С-1	39-08
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-00
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-82
31	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-17, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	6-37
173	Рассольник ленинградский	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-11. Витамин С-5	5-13
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	4-23
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
Итого за обед		Калорийность-696, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-100. Витамин С-8	67-30
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-15	7-58
120	Чай с молоком или сливками	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9	5-09
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-205, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-24	12-72
Итого за день		Калорийность-1 268, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-184. Витамин С-10	108-18
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамасева	Повар
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Гузалия
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салергдиновна	Фаиловна

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 вязкая гречневая	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	9-61		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69		
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-19		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81		
Итого за завтрак		Калорийность-347, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-55	22-30		
<u>2 завтрак</u>					
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-89		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-89		
<u>обед</u>					
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	10-12		
80	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16. Витамин С-1	52-11		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-00		
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
47	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-26, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	9-55		
173	Рассольник ленинградский	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-11. Витамин С-5	5-13		
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	5-07		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95		
Итого за обед		Калорийность-833, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-115. Витамин С-9	86-75		
<u>Уплотненный полдник</u>					
150	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-179, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-19	9-48		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-63		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-271, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-33	17-16		
Итого за день		Калорийность-1 495, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-213, Витамин С-11	133-10		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамасева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салергдиновна		Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				