

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 ячневая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	10-81		
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14. Витамин С-1	7-33		
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-19		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-80		
Итого за завтрак		Калорийность-372, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-57. Витамин С-1	30-13		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-90		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-90		
<u>обед</u>					
83	Пюре картофельное	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11. Витамин С-10	11-21		
60	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-7. Витамин С-2	18-18		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	13-54		
169	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6. Витамин С-12	3-41		
3	Сметана	Калорийность-5	0-57		
160	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-91, Углеводы-22	2-56		
Итого за обед		Калорийность-497, Белки-32, Жиры-12, Углеводы-78. Витамин С-31	53-29		
<u>Уплотненный полдник</u>					
82	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-237, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-34	27-61		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-279, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-44	28-24		
Итого за день		Калорийность-1 191, Белки-55, Жиры-29, Углеводы-189. Витамин С-34	118-56		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамасева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салертдиновна		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 вязкая ячневая молочная	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	12-01		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16. Витамин С-1	8-25		
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-19		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-80		
Итого за завтрак		Калорийность-403, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-63. Витамин С-1	32-25		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-90		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-90		
<u>обед</u>					
104	Пюре картофельное	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14. Витамин С-13	14-01		
79	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-111, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-9. Витамин С-3	24-25		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	13-54		
169	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6. Витамин С-12	3-41		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-88		
Итого за обед		Калорийность-559, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-86. Витамин С-35	62-86		
<u>Уплотненный полдник</u>					
99	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-286, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-41	33-14		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-336, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-54	33-89		
Итого за день		Калорийность-1 341, Белки-61, Жиры-33, Углеводы-213. Витамин С-38	135-90		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамеева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салертдиновна		Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				