

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>			
160	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	11-52
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-93
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-28
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-335, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-50, Витамин С-1	25-59
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-42
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-23
63	биточки рубленые из птицы	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	32-33
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	6-74
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-09
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-87
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-99
Итого за обед		Калорийность-531, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-83, Витамин С-28	52-67
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	19-77
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-06
50	Яблоки свежие	Калорийность-22, Углеводы-5, Витамин С-5	4-03
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-189, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-17, Витамин С-5	24-43
Итого за день		Калорийность-1 096, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-159, Витамин С-84	104-96
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна

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>			
205	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	14-76
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-32
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-42
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-425, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-66, Витамин С-1	31-36
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-42
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-23
84	биточки рубленые из птицы	Калорийность-120, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-5	43-10
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	8-43
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-50
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-87
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-99
Итого за обед		Калорийность-601, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-91, Витамин С-33	65-54
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3, Витамин С-1	29-65
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
6	Соль		0-10
50	Яблоки свежие	Калорийность-22, Углеводы-5, Витамин С-5	4-03
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-260, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-21, Витамин С-6	34-47
Итого за день		Калорийность-1 327, Белки-40, Жиры-46, Углеводы-187, Витамин С-90	133-64
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна