

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	12-95
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-32
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-92
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-71
Итого за завтрак		Калорийность-409, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-57, Витамин С-1	32-90
<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>			
44	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-9	2-89
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	5-04
61	биточки рубленые из птицы	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	31-01
120	Каша вязкая ячневая	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	4-67
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-93
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83
4	Соль		0-06
160	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-91, Углеводы-22	2-31
Итого за обед		Калорийность-520, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-84, Витамин С-15	49-74
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	9-66
41	Яблоки свежие	Калорийность-18, Углеводы-4, Витамин С-4	3-25
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-342, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-66, Витамин С-4	13-48
Итого за день		Калорийность-1 312, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-216, Витамин С-70	98-63
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия 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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-34	14-39
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-23
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-92
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-71
Итого за завтрак		Калорийность-441, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-63, Витамин С-1	35-25
<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>			
58	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-85
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	5-04
82	биточки рубленые из птицы	Калорийность-117, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-5	41-35
150	Каша вязкая ячневая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	5-84
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-93
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83
6	Соль		0-10
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-59
Итого за обед		Калорийность-601, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-93, Витамин С-17	62-53
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-338, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-63	11-61
41	Яблоки свежие	Калорийность-18, Углеводы-4, Витамин С-4	3-25
160	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-11	0-61
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-401, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-78, Витамин С-4	15-47
Итого за день		Калорийность-1 484, Белки-34, Жиры-39, Углеводы-243, Витамин С-72	115-76

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