

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>			
161	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22. Витамин С-2	11-58
151	Чай с молоком или сливками	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-89
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-06
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-341, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47. Витамин С-2	25-39
<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>			
55	Салат из свеклы отварной	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-5	3-21
177	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	3-65
120	Каша перловая вязкая	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	4-93
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-63
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-96
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
58	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	44-46
160	Компот из изюма	Калорийность-91, Углеводы-22	4-36
Итого за обед		Калорийность-580, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-85. Витамин С-20	67-02
<u>Уплотненный полдник</u>			
89	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-17	35-68
28	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	1-96
142	Чай с молоком или сливками	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-51
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-272, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-30	43-20
Итого за день		Калорийность-1 234, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-171. Витамин С-72	138-12
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамаева	Повар
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Гузалия
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салептдиновна	Файловна

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>			
179	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25. Витамин С-2	12-86
170	Чай с молоком или сливками	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	6-62
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-06
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-368, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-52. Витамин С-2	27-40
<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>			
73	Салат из свеклы отварной	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6. Витамин С-7	4-28
177	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	3-65
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-17
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-63
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-96
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
78	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-155, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	59-27
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-90
Итого за обед		Калорийность-676, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-95. Витамин С-22	84-68
<u>Уплотненный полдник</u>			
107	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-210, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-20	42-81
28	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	1-96
170	Чай с молоком или сливками	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	6-62
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-321, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-35	51-44
Итого за день		Калорийность-1 406, Белки-46, Жиры-48, Углеводы-191. Витамин С-74	166-03
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамаева	Повар
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Гузалия
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салептлинковна	Файловна