

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 манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	11-56
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-34
Итого за завтрак		Калорийность-253, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	21-59
<u>2 завтрак</u>			
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
40	Салат из моркови	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	2-27
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-75
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	8-19
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	39-74
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-77
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-706, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-105, Витамин С-8	64-11
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-15	7-60
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	1-66
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-19
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-7	15-51
Итого за день		Калорийность-1 247, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-185, Витамин С-17	107-77

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

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	10-84
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-19
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-34
Итого за завтрак		Калорийность-279, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-48	22-06

2 завтрак

103	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56

обед

60	Салат из моркови	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	3-41
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-75
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	10-24
80	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	52-99
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-52
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-846, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-122, Витамин С-9	81-68

Уплотненный полдник

120	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-15	7-60
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-9	2-08
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-43
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-265, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-32, Витамин С-9	17-21

Итого за день Калорийность-1 434, Белки-48, Жиры-40,
Углеводы-212, Витамин С-20 **127-51**

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