

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	11-74
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-93
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-22
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-285, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-40, Витамин С-1	24-75
<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>			
35	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-20, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	5-70
175	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-78
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-41
36	Суфле из птицы	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-2	38-71
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-86
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-08
178	Компот из свежих яблок	Калорийность-85, Углеводы-21, Витамин С-2	4-36
Итого за обед		Калорийность-549, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-81, Витамин С-25	68-90
<u>Уплотненный полдник</u>			
76	Сырники из творога	Калорийность-178, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-9	25-50
18	Соус вишневый	Калорийность-47, Углеводы-12, Витамин С-1	3-66
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-19
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-437, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-53, Витамин С-1	39-37
Итого за день		Калорийность-1 312, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-183, Витамин С-77	135-29

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)
<u>завтрак</u>			
180	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	13-21
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-12
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-33
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-50, Витамин С-1	28-52
<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>			
53	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-30, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-4	8-55
175	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-78
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-27
48	Суфле из птицы	Калорийность-160, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	51-61
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-86
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-08
213	Компот из свежих яблок	Калорийность-102, Углеводы-25, Витамин С-2	5-24
Итого за обед		Калорийность-644, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-90, Витамин С-30	88-39
<u>Уплотненный полдник</u>			
95	Сырники из творога	Калорийность-222, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-11	31-88
27	Соус вишневый	Калорийность-71, Углеводы-18, Витамин С-1	5-48
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-43
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-520, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-64, Витамин С-1	48-85
Итого за день		Калорийность-1 545, Белки-45, Жиры-49, Углеводы-213, Витамин С-82	168-03

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