

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 вязкая ячневая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	10-91		
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-33		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-68		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86		
Итого за завтрак		Калорийность-360, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-55, Витамин С-1	25-78		
<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>					
49	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-24		
174	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-03		
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-19		
49	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-69, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-2	17-38		
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-05		
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-79		
3	Сметана	Калорийность-5	0-52		
160	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-91, Углеводы-22	2-32		
Итого за обед		Калорийность-617, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-101, Витамин С-19	38-52		
<u>Уплотненный полдник</u>					
73	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	14-16		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-277, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	14-79		
Итого за день		Калорийность-1 295, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-198, Витамин С-70	81-60		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Файловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				

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 вязкая ячневая молочная	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	12-13
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-24
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-68
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-391, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-61, Витамин С-1	27-91
<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>			
49	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-24
174	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-03
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	7-73
65	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-91, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-2	23-18
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-05
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-79
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-87
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-61
Итого за обед		Калорийность-706, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-114, Витамин С-19	46-50
<u>Уплотненный полдник</u>			
88	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-283, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-28	17-00
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-333, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41	17-75
Итого за день		Калорийность-1 471, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-225, Витамин С-70	94-67
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Муллахметова Гузалия Файловна
		Шамаева Марита Садертдиновна	Повар