

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	12-95		
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14. Витамин С-1	7-26		
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-19		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-80		
Итого за завтрак		Калорийность-372, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-56. Витамин С-1	32-20		
<u>2 завтрак</u>					
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-90		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-90		
<u>обед</u>					
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-00		
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3. Витамин С-4	2-31		
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6. Витамин С-13	3-90		
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16. Витамин С-15	11-20		
57	биточки рубленные из птицы	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-3	30-20		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-09		
Итого за обед		Калорийность-505, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-76. Витамин С-32	55-52		
<u>Уплотненный полдник</u>					
77	Запеканка из творога	Калорийность-179, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-10	34-38		
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-25		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-14		
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-455, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-59	48-78		
Итого за день		Калорийность-1 376, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-201. Витамин С-35	143-40		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамарева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салеттдиновна		Фаиловна
	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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	14-39		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16. Витамин С-1	8-17		
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-19		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-80		
Итого за завтрак		Калорийность-404, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61. Витамин С-1	34-55		
<u>2 завтрак</u>					
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-90		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-90		
<u>обед</u>					
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-00		
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
80	Салат из свеклы отварной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7. Витамин С-8	4-63		
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6. Витамин С-13	3-90		
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21. Витамин С-18	14-00		
76	биточки рубленные из птицы	Калорийность-109, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-5	40-26		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-90		
Итого за обед		Калорийность-614, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-91. Витамин С-39	71-51		
<u>Уплотненный полдник</u>					
92	Запеканка из творога	Калорийность-214, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	41-25		
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-25		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-36		
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-505, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-64	56-87		
Итого за день		Калорийность-1 567, Белки-49, Жиры-51, Углеводы-226. Витамин С-42	169-83		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамеева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салеттдиновна		Файловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				