

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 вязкая гречневая	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	7-95
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-12
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-83
Итого за завтрак		Калорийность-261, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-41	13-50
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-60
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-60
<u>обед</u>			
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	1-75
175	Суп картофельный с клецками	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	1-78
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-38
44	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9	32-44
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-00
Итого за обед		Калорийность-639, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-103, Витамин С-10	49-17
<u>Уплотненный полдник</u>			
81	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-159, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-15	38-14
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-86
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-236, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-26	45-07
Итого за день		Калорийность-1 182, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-181, Витамин С-11	112-34

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Файлолна
	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>			
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-46
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-19
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-83
Итого за завтрак		Калорийность-280, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-48	14-20
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-60
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-60
<u>обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	2-63
175	Суп картофельный с клецками	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	1-78
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	7-97
59	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	43-26
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-60
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-00
Итого за обед		Калорийность-763, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-119, Витамин С-14	63-06
<u>Уплотненный полдник</u>			
97	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-18	45-76
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-23
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-282, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-32	54-09
Итого за день		Калорийность-1 371, Белки-46, Жиры-38, Углеводы-210, Витамин С-15	135-95
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Муллахметова Гузалия Файловна
		Шамаева Марита Садертдиновна	Повар