

## 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)		
<b><u>завтрак</u></b>					
180	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	<b>12-70</b>		
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-19</b>		
22	<i>Батон</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-35</b>		
10	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>9-71</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-376, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-47, Витамин С-2	<b>30-95</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-27</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-27</b>		
<b><u>обед</u></b>					
35	<i>Салат из солёных огурцов с луком</i>	Калорийность-20, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	<b>5-75</b>		
176	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	<b>5-10</b>		
200	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	Калорийность-295, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-34, Витамин С-3	<b>79-31</b>		
30	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	<b>2-76</b>		
150	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>3-77</b>		
32	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-14</b>		
31	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-91</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-636, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-97, Витамин С-13	<b>100-74</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
78	<i>Пудинг из творога (запеченный)</i>	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-15	<b>30-95</b>		
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-19</b>		
20	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	<b>1-45</b>		
4	<i>Соль</i>		<b>0-06</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-250, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-29	<b>38-65</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 303, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-182, Витамин С-65	<b>172-61</b>		
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)		
<b><u>завтрак</u></b>					
205	<b>Каша вязкая молочная Дружба</b>	Калорийность-206, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28, Витамин С-2	<b>14-46</b>		
180	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>7-43</b>		
33	<b>Батон</b>	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	<b>3-53</b>		
10	<b>Масло порциями</b>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>9-71</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-442, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-58, Витамин С-2	<b>35-13</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-27</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-27</b>		
<b><u>обед</u></b>					
53	<b>Салат из солёных огурцов с луком</b>	Калорийность-30, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-4	<b>8-62</b>		
176	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	<b>5-10</b>		
220	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	Калорийность-324, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-37, Витамин С-3	<b>87-24</b>		
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	<b>2-76</b>		
180	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>4-52</b>		
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-14</b>		
31	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-91</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-692, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-104, Витамин С-15	<b>112-29</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
117	<b>Пудинг из творога (запеченный)</b>	Калорийность-229, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-22	<b>46-44</b>		
180	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>7-43</b>		
30	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	<b>2-17</b>		
6	<b>Соль</b>		<b>0-10</b>		
30	<b>Печенье</b>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	<b>3-96</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-487, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-61	<b>60-10</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 662, Белки-53, Жиры-56, Углеводы-232, Витамин С-67	<b>209-79</b>		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				