

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	11-52
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-93
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-60
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-66
Итого за завтрак		Калорийность-329, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-50, Витамин С-1	27-71
<u>2 завтрак</u>			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-69
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-69
<u>обед</u>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-28
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-23
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	6-85
56	Кнели куриные с рисом	Калорийность-147, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3	34-27
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-93
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02
Итого за обед		Калорийность-565, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-79, Витамин С-27	55-39
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-365, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-31	15-40
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-407, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41	16-03
Итого за день		Калорийность-1 345, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-180, Витамин С-30	105-82

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Файловна
	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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	12-95
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-12
37	Батон	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-91
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-66
Итого за завтрак		Калорийность-392, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-61, Витамин С-1	31-64
<u>2 завтрак</u>			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-69
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-69
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-42
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-23
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	8-56
75	Кнели куриные с рисом	Калорийность-196, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-4	45-68
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-71
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02
Итого за обед		Калорийность-675, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-89, Витамин С-33	70-43
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-438, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-37	18-49
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-488, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-50	19-28
Итого за день		Калорийность-1 599, Белки-48, Жиры-50, Углеводы-210, Витамин С-36	128-04
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Муллахметова Гузалия Файловна
		Шамаева Марита Садертдиновна	Повар