

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	13-43		
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14. Витамин С-1	7-79		
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-81		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-62		
Итого за завтрак		Калорийность-365, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-55. Витамин С-1	32-65		
<u>2 завтрак</u>					
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-97		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-97		
<u>обед</u>					
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-01		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-80		
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	3-77		
121	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-230, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-20	40-12		
1	Сметана	Калорийность-2	0-25		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-08		
Итого за обед		Калорийность-549, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-78. Витамин С-17	54-34		
<u>Уплотненный полдник</u>					
99	Запеканка из творога с морковью	Калорийность-232, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-24. Витамин С-1	22-67		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-62		
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-24		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-340, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-39. Витамин С-1	31-58		
Итого за день		Калорийность-1 297, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-182. Витамин С-21	125-54		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салертдиновна		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	14-91		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16. Витамин С-1	8-77		
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-81		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-62		
Итого за завтрак		Калорийность-397, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-60. Витамин С-1	35-11		
<u>2 завтрак</u>					
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-97		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-97		
<u>обед</u>					
134	Плов из птицы (сад)	Калорийность-259, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-23. Витамин С-1	46-13		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-01		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-80		
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	3-77		
2	Сметана	Калорийность-3	0-42		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-90		
Итого за обед		Калорийность-633, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-89. Витамин С-22	63-66		
<u>Уплотненный полдник</u>					
119	Запеканка из творога с морковью	Калорийность-278, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-28. Витамин С-1	27-21		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-95		
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-24		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-401, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-46. Витамин С-1	37-45		
Итого за день		Калорийность-1 474, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-205. Витамин С-26	143-19		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салертдиновна		Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				