

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	13-93		
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-73		
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-83		
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-71		
Итого за завтрак		Калорийность-361, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-47	33-20		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-51		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-51		
<u>обед</u>					
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	38-68		
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-89		
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-70		
64	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1. Витамин С-5	9-55		
173	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9. Витамин С-7	4-91		
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16. Витамин С-15	11-23		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-40		
Итого за обед		Калорийность-525, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-76. Витамин С-27	70-36		
<u>Уплотненный полдник</u>					
74	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-214, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	22-08		
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	13-54		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-306, Белки-28, Жиры-9, Углеводы-45. Витамин С-7	36-25		
Итого за день		Калорийность-1 233, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-177. Витамин С-84	142-32		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамарева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салеевдиновна		Файловна
	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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	15-47		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-57		
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-83		
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-71		
Итого за завтрак		Калорийность-387, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-51	35-58		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-51		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-51		
<u>обед</u>					
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	51-57		
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-89		
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-70		
85	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2. Витамин С-6	12-74		
173	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9. Витамин С-7	4-91		
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21. Витамин С-18	14-04		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-88		
Итого за обед		Калорийность-614, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-87. Витамин С-31	89-73		
<u>Уплотненный полдник</u>					
111	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-320, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-46	33-13		
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	13-54		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-420, Белки-33, Жиры-12, Углеводы-63. Витамин С-7	47-42		
Итого за день		Калорийность-1 462, Белки-63, Жиры-47, Углеводы-210. Витамин С-88	175-24		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамеева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салеевдиновна		Файловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				