

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 манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	11-99		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-58		
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-06		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-53		
Итого за завтрак		Калорийность-276, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-41, Витамин С-1	25-16		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-59		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-59		
<u>обед</u>					
35	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-7	2-25		
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-18		
163	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-148, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-7	37-46		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-93		
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-79		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
Итого за обед		Калорийность-461, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-77, Витамин С-20	51-61		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-302, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-54	11-02		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59		
4	Соль		0-06		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-344, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-64	11-67		
Итого за день		Калорийность-1 127, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-193, Витамин С-22	93-03		
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна	Повар	Муллахметова Гузалия Фаиловна

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 манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	13-49
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-90
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-09
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-53
Итого за завтрак		Калорийность-329, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-51, Витамин С-1	29-01
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-59
<u>обед</u>			
52	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-10	3-38
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-18
179	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-163, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, Витамин С-7	41-20
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-72
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-508, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-83, Витамин С-23	57-27
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-302, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-54	11-03
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-352, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-67	11-84
Итого за день		Калорийность-1 235, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-212, Витамин С-25	102-71
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна