

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

180	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	12-94
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-93
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-23
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-296, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-45, Витамин С-1	25-96

2 завтрак

100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27

обед

39	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-8	2-55
175	Суп картофельный с клецками	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	3-47
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	44-42
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	5-85
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-09
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-97
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-557, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-85, Витамин С-12	62-17

Уплотненный полдник

120	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	7-05
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-264, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-42, Витамин С-1	11-64

Итого за день Калорийность-1 158, Белки-30, Жиры-33,
Углеводы-181, Витамин С-64 **102-04**

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садергдиновна		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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

205	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27	14-75
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-12
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-34
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-354, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-55, Витамин С-1	30-07

2 завтрак

100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27

обед

59	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	3-83
175	Суп картофельный с клецками	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	3-47
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	59-24
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-31
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-50
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-97
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-661, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-97, Витамин С-16	80-14

Уплотненный полдник

150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	8-81
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-294, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48, Витамин С-1	13-56

Итого за день Калорийность-1 350, Белки-36, Жиры-39,
Углеводы-209, Витамин С-68 126-04

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садергдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				