

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	11-70
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-86
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-19
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-48
Итого за завтрак		Калорийность-328, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-48, Витамин С-1	28-23
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-59
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-24
176	Щи из свежей капусты	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	3-44
120	Рис припущенный	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	9-02
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	18-37
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-93
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-99
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-90
3	Сметана	Калорийность-5	0-60
Итого за обед		Калорийность-575, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-89, Витамин С-18	41-49
<u>Уплотненный полдник</u>			
4	Соль		0-06
63	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	17-89
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-19
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-259, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-37	24-14
Итого за день		Калорийность-1 205, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-184, Витамин С-21	100-45
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамеева 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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	13-17
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-23
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-28
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-48
Итого за завтрак		Калорийность-389, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-59, Витамин С-1	32-16
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-59
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-36
176	Щи из свежей капусты	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	3-44
150	Рис припущенный	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	11-29
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	24-48
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-72
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-99
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-90
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	1-01
Итого за обед		Калорийность-685, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-104, Витамин С-20	52-19
<u>Уплотненный полдник</u>			
6	Соль		0-10
80	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-231, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-33	15-69
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-43
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-323, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-47	23-22
Итого за день		Калорийность-1 440, Белки-50, Жиры-39, Углеводы-220, Витамин С-23	114-16
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамеева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна