

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>			
180	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	13-20
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-19
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-71
Итого за завтрак		Калорийность-364, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-48	32-29
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из клюквы	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-46
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-46
<u>обед</u>			
40	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	9-00
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-23
42	Суфле из птицы	Калорийность-140, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-2	46-15
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-42
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-77
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-03
3	Сметана	Калорийность-5	0-61
Итого за обед		Калорийность-581, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-79, Витамин С-26	80-02
<u>Уплотненный полдник</u>			
93	Запеканка из творога	Калорийность-216, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	32-51
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-97
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-19
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-335, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-34	41-73
Итого за день		Калорийность-1 323, Белки-49, Жиры-43, Углеводы-171, Витамин С-27	161-50
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>			
205	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-170, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	15-04
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-43
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-71
Итого за завтрак		Калорийность-399, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-54	35-37
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из клюквы	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-46
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-46
<u>обед</u>			
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	13-49
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-23
42	Суфле из птицы	Калорийность-140, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-2	46-15
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-28
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-52
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-03
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	1-02
Итого за обед		Калорийность-646, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-89, Витамин С-32	88-53
<u>Уплотненный полдник</u>			
111	Запеканка из творога	Калорийность-258, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-15	39-02
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-98
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-43
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-392, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-40	49-53
Итого за день		Калорийность-1 480, Белки-61, Жиры-50, Углеводы-193, Витамин С-33	180-89
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна