

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 вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	8-07
160	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-11	0-61
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-02
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-05
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	16-75
<u>2 завтрак</u>			
130	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-13, Витамин С-3	7-61
Итого за 2 завтрак		Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-13, Витамин С-3	7-61
<u>обед</u>			
175	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	5-16
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-20
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	7-40
62	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-177, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12. Витамин С-1	38-56
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-67
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-79
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	4-29
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-57
Итого за обед		Калорийность-708, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-101. Витамин С-8	61-64
<u>Уплотненный полдник</u>			
128	Манник 60гр	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22	8-36
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-97
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-256, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-33	14-38
Итого за день		Калорийность-1 329, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-198. Витамин С-11	100-38

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			

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 вязкая гречневая	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	8-96
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-02
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-05
Итого за завтрак		Калорийность-334, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-56	17-72
<u>2 завтрак</u>			
130	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-13, Витамин С-3	7-61
Итого за 2 завтрак		Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-13, Витамин С-3	7-61
<u>обед</u>			
175	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	5-16
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4. Витамин С-10	3-30
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	9-25
82	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-234, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-16. Витамин С-1	51-42
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-67
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-79
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	5-14
9	Сметана	Калорийность-15, Жиры-1	0-95
Итого за обед		Калорийность-852, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-117. Витамин С-11	78-68
<u>Уплотненный полдник</u>			
128	Манник 60гр	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-22	8-36
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-16
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-271, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-36	15-57
Итого за день		Калорийность-1 512, Белки-49, Жиры-46, Углеводы-222. Витамин С-14	119-58

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			