

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 вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	8-95
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-58
18	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-96
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-53
Итого за завтрак		Калорийность-321, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-45, Витамин С-1	22-02
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-25
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-25
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	1-85
174	Суп картофельный с клецками	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	3-53
58	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	44-54
120	Каша перловая вязкая	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	4-82
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-13
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81
Итого за обед		Калорийность-549, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-85, Витамин С-8	60-70
<u>Уплотненный полдник</u>			
74	Запеканка из творога	Калорийность-172, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	25-42
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-47
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-85
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-269, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-24	33-80
Итого за день		Калорийность-1 180, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-163, Витамин С-59	118-77
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик Шамеева Марита Садергдиновна	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 вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	8-95
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-90
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-94
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-53
Итого за завтрак		Калорийность-359, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-52, Витамин С-1	24-32
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-25
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-25
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	2-77
174	Суп картофельный с клецками	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	3-53
78	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-155, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	59-38
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-02
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-55
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81
Итого за обед		Калорийность-651, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-97, Витамин С-10	78-08
<u>Уплотненный полдник</u>			
89	Запеканка из творога	Калорийность-207, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	30-51
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-21
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-22
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-330, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-30	41-04
Итого за день		Калорийность-1 381, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-188, Витамин С-61	145-69

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