

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	12-97		
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-33		
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-92		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-63		
Итого за завтрак		Калорийность-362, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-1	30-85		
<u>2 завтрак</u>					
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-94		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-94		
<u>обед</u>					
40	Салат из свёклы с соленым огурцом	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3	3-05		
175	Щи из свежей капусты	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	2-83		
60	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-2	31-00		
120	Рис припущенный	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	9-02		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-03		
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-86		
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-74		
160	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-91, Углеводы-22	2-32		
Итого за обед		Калорийность-587, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-99, Витамин С-20	54-85		
<u>Уплотненный полдник</u>					
98	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-2	24-26		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-20		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-230, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-13	30-51		
Итого за день		Калорийность-1 222, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-177, Витамин С-23	123-15		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова	Наталья	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	<i>Каша пшениная жидкая молочная</i>	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	14-53		
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-13		
28	<i>Батон</i>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-92		
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-63		
Итого за завтрак		Калорийность-379, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-58, Витамин С-1	33-21		
<u>2 завтрак</u>					
101	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-94		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-94		
<u>обед</u>					
80	<i>Салат из свёклы с соленым огурцом</i>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-7	6-10		
175	<i>Щи из свежей капусты</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	2-83		
80	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-3	41-33		
150	<i>Рис припущенный</i>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	11-27		
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-03		
31	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-86		
30	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-74		
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	2-61		
Итого за обед		Калорийность-706, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-116, Витамин С-25	70-77		
<u>Уплотненный полдник</u>					
118	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3, Витамин С-1	29-11		
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-44		
3	<i>Соль</i>		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-276, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-17, Витамин С-1	36-60		
Итого за день		Калорийность-1 404, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-201, Витамин С-29	147-52		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова	Наталья	Серафимовна		