

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 манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	8-46
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	5-76
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-21
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-58
Итого за завтрак		Калорийность-287, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-50, Витамин С-1	18-01
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
<u>обед</u>			
34	Икра свекольная	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-2	2-95
175	Щи по - Уральски (с крупой)	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-8	2-49
130	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-247, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-22	36-47
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-86
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-02
Итого за обед		Калорийность-559, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-80, Витамин С-10	47-61
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-15	6-38
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-185, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-25	7-05
Итого за день		Калорийность-1 072, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-164, Витамин С-61	74-25
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>			
180	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-52
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	6-91
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-31
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-58
Итого за завтрак		Калорийность-345, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-61, Витамин С-1	21-32
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
<u>обед</u>			
51	Икра свекольная	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-3	4-43
175	Щи по - Уральски (с крупой)	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-8	2-49
140	Плов из птицы (сад)	Калорийность-271, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-24, Витамин С-1	41-08
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-23
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-02
Итого за обед		Калорийность-617, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-88, Витамин С-12	54-07
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-179, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-19	7-98
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-229, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-32	8-80
Итого за день		Калорийность-1 232, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-190, Витамин С-63	85-77
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна