

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	8-65
160	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-11	0-62
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-97
Итого за завтрак		Калорийность-328, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-51	21-43
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-89
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-89
<u>обед</u>			
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	8-10
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12. Витамин С-1	39-08
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
40	Морковь припущенная	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	3-87
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12. Витамин С-5	5-13
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-40
2	Сметана	Калорийность-3	0-57
Итого за обед		Калорийность-705, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-103. Витамин С-6	62-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
95	Манник 60гр	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-16	14-95
150	Молоко кипяченое	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-36
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-210, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-27	21-36
Итого за день		Калорийность-1 286, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-191. Витамин С-8	112-65
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамаева	Повар
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Гузалия
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салергдиновна	Фаиловна

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	9-61
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-97
Итого за завтрак		Калорийность-352, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-56	22-46
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-89
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-89
<u>обед</u>			
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	10-12
80	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16. Витамин С-1	52-11
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
60	Морковь припущенная	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4. Витамин С-1	5-81
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12. Витамин С-5	5-13
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-88
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-95
Итого за обед		Калорийность-846, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-119. Витамин С-7	80-82
<u>Уплотненный полдник</u>			
79	Манник 60гр	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	12-45
180	Молоко кипяченое	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-63
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-203, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-28	20-13
Итого за день		Калорийность-1 444, Белки-47, Жиры-44, Углеводы-213. Витамин С-9	130-30
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамаева	Повар
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Гузалия
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салергдиновна	Фаиловна