

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	12-09		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-59		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-13		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-78		
Итого за завтрак		Калорийность-326, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-48, Витамин С-1	27-59		
<u>2 завтрак</u>					
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-69		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-69		
<u>обед</u>					
38	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-21, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	6-28		
175	Щи из свежей капусты	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	2-74		
129	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-245, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-22	41-14		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-93		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-95		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-84		
3	Сметана	Калорийность-5	0-51		
Итого за обед		Калорийность-542, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-76, Витамин С-17	58-39		
<u>Уплотненный полдник</u>					
4	Соль		0-06		
80	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	6-92		
50	Салат из моркови	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-2	2-71		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-85		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-332, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-58, Витамин С-2	16-54		
Итого за день		Калорийность-1 244, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-192, Витамин С-22	109-21		
Утвердил	Кашеварова Татьяна Леонидовна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна	Повар	Муллахметова Гузалия Файловна
Калькулятор	Вотинцева Элла Валерьевна				

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	13-61		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-10		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-78		
Итого за завтрак		Калорийность-387, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-59, Витамин С-1	31-68		
<u>2 завтрак</u>					
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-69		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-69		
<u>обед</u>					
57	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-32, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-4	9-42		
175	Щи из свежей капусты	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	2-74		
140	Плов из птицы (сад)	Калорийность-271, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-24, Витамин С-1	45-87		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-72		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-95		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-84		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-85		
Итого за обед		Калорийность-599, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-82, Витамин С-19	67-39		
<u>Уплотненный полдник</u>					
6	Соль		0-10		
100	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	8-65		
50	Салат из моркови	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-2	2-71		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-22		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-403, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-71, Витамин С-2	19-68		
Итого за день		Калорийность-1 433, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-222, Витамин С-24	125-44		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				