

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	11-52
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-86
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-34
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-71
Итого за завтрак		Калорийность-371, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-51, Витамин С-1	30-43
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-45
172	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-08
68	биточки рубленые из птицы	Калорийность-97, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	36-29
118	Капуста тушеная	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-20	6-79
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-09
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-03
Итого за обед		Калорийность-533, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-82, Витамин С-27	56-56
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	19-78
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
4	Соль		0-06
59	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-49, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	13-37
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-216, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-6	33-79
Итого за день		Калорийность-1 161, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-158, Витамин С-84	123-05
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Муллахметова Гузалия Фаиловна
		Шамаева Марита Садертдиновна	Повар

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>			
205	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	14-76
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-23
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-51
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-71
Итого за завтрак		Калорийность-461, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-66, Витамин С-1	36-21
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-27
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-45
172	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-08
91	биточки рубленые из птицы	Калорийность-130, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-5	48-39
148	Капуста тушеная	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-25	8-48
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-50
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-03
Итого за обед		Калорийность-605, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-90, Витамин С-32	70-76
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3, Витамин С-1	29-67
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
6	Соль		0-10
59	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-49, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	13-37
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-287, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-20, Витамин С-7	43-83
Итого за день		Калорийность-1 394, Белки-59, Жиры-52, Углеводы-185, Витамин С-90	153-07
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Муллахметова Гузалия Фаиловна
		Шамаева Марита Садертдиновна	Повар