

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 молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25. Витамин С-2	12-42	
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-61	
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-12	
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-49	
Итого за завтрак		Калорийность-364, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-51. Витамин С-2	26-64	
<u>2 завтрак</u>				
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-29	
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-29	
<u>обед</u>				
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5. Витамин С-6	3-95	
175	Щи из свежей капусты	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-14	3-93	
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	5-84	
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	44-02	
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-59	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-97	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-85	
160	Компот из изюма	Калорийность-91, Углеводы-22	4-36	
Итого за обед		Калорийность-682, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-101. Витамин С-22	68-51	
<u>Уплотненный полдник</u>				
87	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-171, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-16	32-42	
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	2-00	
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-273, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-29	40-67	
Итого за день		Калорийность-1 360, Белки-45, Жиры-44, Углеводы-190. Витамин С-74	138-11	
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна	Салетдиновна		Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна			

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 молочная Дружба	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28. Витамин С-2	13-80		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-44		
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-12		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-49		
Итого за завтрак		Калорийность-394, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-56. Витамин С-2	28-85		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-29		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-29		
<u>обед</u>					
80	Салат из свеклы отварной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7. Витамин С-8	5-26		
175	Щи из свежей капусты	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-14	3-93		
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	7-30		
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	58-71		
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-59		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-97		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-85		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-90		
Итого за обед		Калорийность-805, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-116. Витамин С-24	86-51		
<u>Уплотненный полдник</u>					
104	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-19	38-89		
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	2-00		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-44		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-321, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-35	48-38		
Итого за день		Калорийность-1 561, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-216. Витамин С-76	166-03		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шумаева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салетдиновна		Файловна
	Вотинцева	Элла Валерьевна			