

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	14-71		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-1	6-06		
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-02		
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-23		
Итого за завтрак		Калорийность-372, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-55. Витамин С-1	34-02		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34		
<u>обед</u>					
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11. Витамин С-21	6-79		
35	Суфле из птицы	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-2	37-23		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-91		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8. Витамин С-1	3-36		
175	Суп картофельный с домашней пастой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12. Витамин С-6	4-79		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-08		
Итого за обед		Калорийность-563, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-81. Витамин С-28	59-98		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	Запеканка из творога	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-11	28-21		
32	Джем, повидло	Калорийность-68, Углеводы-18	4-48		
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-79		
32	Печенье	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-22	4-17		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-480, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-63	43-70		
Итого за день		Калорийность-1 456, Белки-37, Жиры-44, Углеводы-208. Витамин С-79	140-04		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамарева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салеттдиновна		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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34	16-34		
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-1	6-46		
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-02		
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-23		
Итого за завтрак		Калорийность-396, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-59. Витамин С-1	36-05		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34		
<u>обед</u>					
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14. Витамин С-26	8-49		
47	Суфле из птицы	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	49-63		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-91		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8. Витамин С-1	3-36		
175	Суп картофельный с домашней пастой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12. Витамин С-6	4-79		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-90		
Итого за обед		Калорийность-643, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-88. Витамин С-33	74-90		
<u>Уплотненный полдник</u>					
96	Запеканка из творога	Калорийность-223, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13	33-85		
32	Джем, повидло	Калорийность-68, Углеводы-18	4-48		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-64		
32	Печенье	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-22	4-17		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-527, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-67	50-19		
Итого за день		Калорийность-1 607, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-223. Витамин С-84	163-48		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамеева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салеттдиновна		Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				