

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	12-24
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-85
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-96
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-79
Итого за завтрак		Калорийность-309, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-44	26-84
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из клюквы	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-47
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-47
<u>обед</u>			
39	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-8	2-50
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	3-62
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	21-70
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-50
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-74
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
3	Сметана	Калорийность-5	0-59
Итого за обед		Калорийность-535, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-79, Витамин С-30	47-44
<u>Уплотненный полдник</u>			
88	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-173, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-16	35-11
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-64
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-85
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-340, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-41	44-66
Итого за день		Калорийность-1 227, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-174, Витамин С-31	126-41
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	13-76
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-22
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-96
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-79
Итого за завтрак		Калорийность-341, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-50	29-73
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из клюквы	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-47
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-47
<u>обед</u>			
58	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-75
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	3-62
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	21-70
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-37
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-48
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-98
Итого за обед		Калорийность-600, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-90, Витамин С-36	52-69
<u>Уплотненный полдник</u>			
106	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-208, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-20	42-14
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-22
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-435, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-55	54-42
Итого за день		Калорийность-1 419, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-205, Витамин С-37	144-31
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна