

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	12-31		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-75		
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-66		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-25		
Итого за завтрак		Калорийность-314, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-46, Витамин С-1	25-97		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-83		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-83		
<u>обед</u>					
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-35		
170	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	26-36		
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-92		
40	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-57, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	12-39		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-87		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-50		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-96		
Итого за обед		Калорийность-500, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-95, Витамин С-31	64-35		
<u>Уплотненный полдник</u>					
76	Запеканка из творога	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	23-48		
28	Джем, повидло	Калорийность-59, Углеводы-16	3-90		
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-38		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-318, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-38	33-81		
Итого за день		Калорийность-1 175, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-189, Витамин С-34	129-96		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамарева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салеевдиновна		Файловна
	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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	13-67		
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-14		
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-66		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-25		
Итого за завтрак		Калорийность-335, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-48, Витамин С-1	27-72		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-83		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-83		
<u>обед</u>					
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-35		
170	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	26-36		
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-90		
53	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-76, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	16-42		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-87		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-50		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-95		
Итого за обед		Калорийность-564, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-109, Витамин С-34	72-35		
<u>Уплотненный полдник</u>					
92	Запеканка из творога	Калорийность-214, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	28-18		
28	Джем, повидло	Калорийность-59, Углеводы-16	3-90		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-17		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-365, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-42	39-30		
Итого за день		Калорийность-1 307, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-209, Витамин С-37	145-20		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамарева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салеевдиновна		Файловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				