

## 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)
<b><u>завтрак</u></b>			
160	<i>Каша пшениная жидкая молочная</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	<b>11-34</b>
148	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10. Витамин С-1	<b>5-45</b>
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-19</b>
8	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	<b>6-81</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-323, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-50. Витамин С-1	<b>26-79</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-90</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-90</b>
<b><u>обед</u></b>			
42	<i>Салат из солёных огурцов с луком</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	<b>6-69</b>
163	<i>Щи по - Уральски (с крупой) кваш.капуста</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-8	<b>5-98</b>
58	<i>биточки рубленные из птицы</i>	Калорийность-83, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-3	<b>30-29</b>
118	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16. Витамин С-14	<b>11-95</b>
28	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-89</b>
31	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-90</b>
152	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-87, Углеводы-21	<b>4-91</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-486, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-74. Витамин С-25	<b>63-61</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-58</b>
56	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	Калорийность-88, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-1	<b>13-96</b>
3	<i>Соль</i>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-130, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-11	<b>14-59</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-982, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-145. Витамин С-28	<b>111-89</b>

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салертдиновна		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)
<b><u>завтрак</u></b>			
178	<i>Каша пшениная жидкая молочная</i>	Калорийность-171, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	<b>12-61</b>
166	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12. Витамин С-1	<b>6-13</b>
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-19</b>
8	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	<b>6-81</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-348, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-54. Витамин С-1	<b>28-74</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-90</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-90</b>
<b><u>обед</u></b>			
42	<i>Салат из солёных огурцов с луком</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	<b>6-69</b>
163	<i>Щи по - Уральски (с крупой) кваш.капуста</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-8	<b>5-98</b>
77	<i>биточки рубленные из птицы</i>	Калорийность-110, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-5	<b>40-40</b>
147	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20. Витамин С-18	<b>14-94</b>
28	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-89</b>
31	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-90</b>
183	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-104, Углеводы-25	<b>5-90</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-556, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-84. Витамин С-29	<b>77-70</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-70</b>
94	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	Калорийность-147, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-2	<b>23-27</b>
3	<i>Соль</i>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-197, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-15	<b>24-02</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 144, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-163. Витамин С-32	<b>137-36</b>

Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Салертдиновна	Повар	Муллахметова Гузалия Файловна
---------------------------------------	--	-----------	------------------------------------	-------	-------------------------------------