

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	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25. Витамин С-2	12-19
160	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-39
29	<i>Батон</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-02
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-25
Итого за завтрак		Калорийность-364, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-51. Витамин С-2	26-85
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-66
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-66
<u>обед</u>			
59	<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	Калорийность-49, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	13-89
175	<i>Борщ на воде</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8. Витамин С-7	4-72
120	<i>Каша перловая вязкая</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	4-53
30	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-55
60	<i>Суфле из рыбы</i>	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	31-82
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-74
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-56
160	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	5-29
Итого за обед		Калорийность-564, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-82. Витамин С-14	68-10
<u>Уплотненный полдник</u>			
86	<i>Пудинг из творога (запеченный)</i>	Калорийность-169, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-16	30-73
30	<i>Соус молочный (для подачи к блюду)</i>	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	1-91
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-99
72	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-32, Углеводы-7, Витамин С-	8-54
3	<i>Соль</i>		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-303, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-36. Витамин С-7	47-22
Итого за день		Калорийность-1 272, Белки-59, Жиры-39, Углеводы-178. Витамин С-73	144-83
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамарева	Повар
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Гузалия
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салебтдиновна	Фаиловна

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	13-54
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-19
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-02
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-25
Итого за завтрак		Калорийность-394, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-56. Витамин С-2	29-00
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-66
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-66
<u>обед</u>			
98	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-82, Белки-29, Жиры-5, Углеводы-6, Витамин С-11	23-14
175	Борщ на воде	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8. Витамин С-7	4-72
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	5-67
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-55
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	42-43
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-74
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-56
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-95
Итого за обед		Калорийность-668, Белки-49, Жиры-20, Углеводы-92. Витамин С-19	89-76
<u>Уплотненный полдник</u>			
103	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-202, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-19	36-86
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	1-91
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-19
72	Яблоки свежие	Калорийность-32, Углеводы-7, Витамин С-	8-54
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-351, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-42. Витамин С-7	54-55
Итого за день		Калорийность-1 454, Белки-76, Жиры-49, Углеводы-199. Витамин С-78	175-97
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик Шамарева Марита Салебтдиновна	Повар Муллахметова Гузалия Файловна