

## 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)
<b><u>завтрак</u></b>			
160	<b>Каша вязкая гречневая</b>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	<b>7-81</b>
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-57</b>
21	<b>Батон</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-22</b>
10	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	<b>8-83</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-283, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	<b>19-43</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
101	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-62</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-62</b>
<b><u>обед</u></b>			
40	<b>Салат из моркови</b>	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	<b>2-29</b>
176	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	<b>5-92</b>
120	<b>Пюре гороховое с маслом</b>	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	<b>8-19</b>
60	<b>Тефтели мясные (1-й вариант)</b>	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	<b>39-74</b>
150	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>3-83</b>
2	<b>Сметана</b>	Калорийность-3	<b>0-41</b>
29	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-77</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-704, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-105, Витамин С-8	<b>64-15</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
90	<b>Манник 60гр</b>	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-16	<b>10-88</b>
40	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	<b>1-68</b>
150	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-19</b>
4	<b>Соль</b>		<b>0-06</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-227, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-30, Витамин С-7	<b>18-81</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 257, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-187, Витамин С-17	<b>109-01</b>
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)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<b>Каша вязкая гречневая</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	<b>7-31</b>
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-69</b>
31	<b>Батон</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-33</b>
10	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	<b>8-83</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-305, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-49	<b>20-16</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
101	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-62</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-62</b>
<b><u>обед</u></b>			
60	<b>Салат из моркови</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	<b>3-44</b>
176	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	<b>5-92</b>
150	<b>Пюре гороховое с маслом</b>	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	<b>10-25</b>
80	<b>Тефтели мясные (1-й вариант)</b>	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	<b>52-99</b>
180	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>4-60</b>
4	<b>Сметана</b>	Калорийность-6, Жиры-1	<b>0-69</b>
29	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-77</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-844, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-122, Витамин С-9	<b>81-66</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
108	<b>Манник 60гр</b>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-19	<b>13-06</b>
50	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-9	<b>2-10</b>
180	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>7-43</b>
6	<b>Соль</b>		<b>0-10</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-273, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-36, Витамин С-9	<b>22-69</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 465, Белки-48, Жиры-45, Углеводы-217, Витамин С-20	<b>131-13</b>
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна