

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	12-32
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-59
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-15
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-79
Итого за завтрак		Калорийность-333, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-50, Витамин С-1	26-85
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-25
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-25
<u>обед</u>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-28
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-21
60	биточки рубленые из птицы	Калорийность-86, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	30-62
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	5-83
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-13
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-85
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-94
Итого за обед		Калорийность-501, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-79, Витамин С-27	48-86
<u>Уплотненный полдник</u>			
79	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-123, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	19-53
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
4	Соль		0-06
49	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-41, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-5	10-99
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-206, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-15, Витамин С-5	31-17
Итого за день		Калорийность-1 081, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-153, Витамин С-83	109-13
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Муллахметова Гузалия Фаиловна
		Шамаева Марита Садертдиновна	Повар

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	13-86
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-10
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-22
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-79
Итого за завтрак		Калорийность-396, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-61, Витамин С-1	30-97
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-25
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-25
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-42
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-21
80	биточки рубленые из птицы	Калорийность-114, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-5	40-84
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	7-28
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-55
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-85
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-94
Итого за обед		Калорийность-590, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-89, Витамин С-33	62-09
<u>Уплотненный полдник</u>			
98	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-2	24-41
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
6	Соль		0-10
49	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-41, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-5	10-99
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-244, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-18, Витамин С-5	36-21
Итого за день		Калорийность-1 271, Белки-51, Жиры-44, Углеводы-177, Витамин С-89	131-52
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Муллахметова Гузалия Фаиловна
		Шамаева Марита Садертдиновна	Повар