

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 вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	8-66		
160	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-11	0-62		
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-19		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81		
Итого за завтрак		Калорийность-320, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-49	21-28		
<u>2 завтрак</u>					
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-86		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-86		
<u>обед</u>					
39	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-22, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	6-36		
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-13		
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	8-19		
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	39-08		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-00		
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-85		
2	Сметана	Калорийность-3	0-57		
Итого за обед		Калорийность-700, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-101, Витамин С-9	67-00		
<u>Уплотненный полдник</u>					
109	Манник 60гр	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-19	14-94		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-20		
60	Морковь припущенная	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-1	5-81		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-268, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-34, Витамин С-1	27-00		
Итого за день		Калорийность-1 332, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-194, Витамин С-12	122-14		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			

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 гречневая	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	9-62
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-19
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-344, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-54	22-32
<u>2 завтрак</u>			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-86
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-86
<u>обед</u>			
59	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-33, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-4	9-54
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-13
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	10-23
80	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	52-11
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-00
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-82
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-61
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-95
Итого за обед		Калорийность-839, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-116, Витамин С-10	86-39
<u>Уплотненный полдник</u>			
91	Манник 60гр	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-16	12-45
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-44
80	Морковь припущенная	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-1	7-73
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-270, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-36, Витамин С-1	27-67
Итого за день		Калорийность-1 497, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-216, Витамин С-13	143-24
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Быстрова Наталия	Кладовщик Лебедева Надежда Николаевна Серафимовна	Повар Федорович Гузалия Гаяновна