

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 манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	11-51
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-93
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-30
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-283, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-43, Витамин С-1	24-60
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-48
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-48
<u>обед</u>			
36	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-20, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	5-98
175	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-80
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-42
38	Суфле из птицы	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-2	41-35
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-87
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-95
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-93
Итого за обед		Калорийность-552, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-80, Витамин С-24	71-30
<u>Уплотненный полдник</u>			
87	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-171, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-16	35-58
19	Джем, повидло	Калорийность-40, Углеводы-11	2-94
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-19
28	Печенье	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19	3-72
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-414, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-57	48-49
Итого за день		Калорийность-1 290, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-189, Витамин С-75	146-87

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				

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 манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	12-95
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-12
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-45
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-336, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-53, Витамин С-1	28-38
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-48
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-48
<u>обед</u>			
55	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-31, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-4	8-97
175	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-80
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-28
51	Суфле из птицы	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-2	55-12
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-87
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-95
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-71
Итого за обед		Калорийность-651, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-89, Витамин С-28	91-70
<u>Уплотненный полдник</u>			
109	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-214, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-20	44-47
29	Джем, повидло	Калорийность-61, Углеводы-16	4-41
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-43
28	Печенье	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19	3-72
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-493, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-69	60-13
Итого за день		Калорийность-1 521, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-220, Витамин С-79	182-69

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				