

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 манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	12-93
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-94
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-84
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-48, Витамин С-1	26-57
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51
<u>обед</u>			
49	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-19
174	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-75
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-21
34	Суфле из птицы	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-2	36-29
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-79
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-85
Итого за обед		Калорийность-558, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-83, Витамин С-31	63-08
<u>Уплотненный полдник</u>			
79	Запеканка из творога	Калорийность-184, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-10	27-78
28	Джем, повидло	Калорийность-59, Углеводы-16	4-12
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-62
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-460, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-59	42-53
Итого за день		Калорийность-1 369, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-199, Витамин С-82	134-69

Утвердил _____ Кашеварова Татьяна Лебедева Надежда Повар Федорович Гузалия
 заведующий _____ Леонидовна Николаевна
 Калькулятор _____ 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 манная жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	14-38
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-33
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-84
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-331, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50, Витамин С-1	28-41
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51
<u>обед</u>			
49	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-19
174	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-75
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-02
46	Суфле из птицы	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	48-38
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-79
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-62
Итого за обед		Калорийность-644, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-92, Витамин С-34	78-75
<u>Уплотненный полдник</u>			
95	Запеканка из творога	Калорийность-221, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-13	33-33
28	Джем, повидло	Калорийность-59, Углеводы-16	4-12
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-44
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-507, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-64	48-90
Итого за день		Калорийность-1 523, Белки-43, Жиры-46, Углеводы-215, Витамин С-85	158-57

Утвердил _____ Кашеварова Татьяна
 заведующий _____ Леонидовна
 Калькулятор _____ Быстрова Наталия Серафимовна

Кладовщик _____
 Лебедева Надежда Николаевна
 Повар _____
 Федорович Гузалия Гаяновна