

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	8-41		
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-1	6-32		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-49		
Итого за завтрак		Калорийность-355, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-51. Витамин С-1	22-41		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-29		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-29		
<u>обед</u>					
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	5-82		
172	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6. Витамин С-13	4-70		
58	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	44-04		
151	Каша перловая вязкая	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	5-76		
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-82		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-40		
Итого за обед		Калорийность-580, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-89, Витамин С-20	66-54		
<u>Уплотненный полдник</u>					
79	Манник 60гр	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	9-73		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-20		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-188, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	15-98		
Итого за день		Калорийность-1 164, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-174, Витамин С-71	107-22		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамарева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салеевдиновна		Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				

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	9-34		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13. Витамин С-1	7-11		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-49		
Итого за завтрак		Калорийность-383, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-56. Витамин С-1	24-13		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-29		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-29		
<u>обед</u>					
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	5-82		
172	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6. Витамин С-13	4-70		
78	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-155, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	58-71		
151	Каша перловая вязкая	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	5-76		
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-82		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-88		
Итого за обед		Калорийность-637, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-95, Витамин С-20	81-69		
<u>Уплотненный полдник</u>					
99	Манник 60гр	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	12-16		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-44		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-231, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-31	19-65		
Итого за день		Калорийность-1 292, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-191, Витамин С-71	127-76		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамарева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салеевдиновна		Файловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				