

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	12-24
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-21
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-58
Итого за завтрак		Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39	20-62
<u>2 завтрак</u>			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-43
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-43
<u>обед</u>			
38	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-8	2-39
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-70
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-17
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	39-67
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-74
2	Сметана	Калорийность-3	0-42
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-96
Итого за обед		Калорийность-629, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-93, Витамин С-14	61-84
<u>Уплотненный полдник</u>			
84	Манник 60гр	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	9-76
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	1-66
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-85
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-219, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29, Витамин С-7	18-33
Итого за день		Калорийность-1 151, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-171, Витамин С-23	107-22

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	13-76
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-31
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-58
Итого за завтрак		Калорийность-311, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-51	23-36
<u>2 завтрак</u>			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-43
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-43
<u>обед</u>			
56	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-58
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-70
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-71
80	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	52-90
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-48
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-70
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-96
Итого за обед		Калорийность-750, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-107, Витамин С-17	78-82
<u>Уплотненный полдник</u>			
101	Манник 60гр	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	11-71
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-9	2-07
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-22
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-263, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-34, Витамин С-9	22-10
Итого за день		Калорийность-1 367, Белки-37, Жиры-47, Углеводы-202, Витамин С-28	130-71

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