

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>					
147	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	10-20		
138	Чай с молоком или сливками	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	4-31		
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-07		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-47		
Итого за завтрак		Калорийность-290, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-43	22-05		
<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	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5. Витамин С-6	3-90		
229	Рассольник ленинградский	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15. Витамин С-7	10-72		
220	Пюре картофельное	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30. Витамин С-27	19-44		
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	37-39		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-92		
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-94		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-40		
3	Сметана	Калорийность-5	0-59		
Итого за обед		Калорийность-691, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-101. Витамин С-40	78-30		
<u>Уплотненный полдник</u>					
68	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-28	14-82		
146	Запеканка овощная	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-11. Витамин С-4	12-84		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-338, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-49. Витамин С-4	28-29		
Итого за день		Калорийность-1 360, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-202. Витамин С-94	130-93		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамарева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салеевлинковна		Файловна
	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>					
163	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	11-35		
155	Чай с молоком или сливками	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	4-85		
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-07		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-47		
Итого за завтрак		Калорийность-311, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-47	23-74		
<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>					
80	Салат из свеклы отварной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7. Витамин С-8	5-20		
229	Рассольник ленинградский	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15. Витамин С-7	10-72		
275	Пюре картофельное	Калорийность-253, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-37. Витамин С-33	24-30		
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	49-86		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-92		
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-94		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-88		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-99		
Итого за обед		Калорийность-813, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-115. Витамин С-48	97-81		
<u>Уплотненный полдник</u>					
102	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-294, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-43	22-22		
146	Запеканка овощная	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-11. Витамин С-4	12-84		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-444, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-67. Витамин С-4	35-81		
Итого за день		Калорийность-1 609, Белки-50, Жиры-46, Углеводы-238. Витамин С-102	159-65		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамарева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салеевдиновна		Файловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				