

## 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)
<b><u>завтрак</u></b>			
180	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	<b>13-45</b>
160	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-1	<b>6-49</b>
26	<i>Батон</i>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-81</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>5-11</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-313, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-48. Витамин С-1	<b>27-86</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-34</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-34</b>
<b><u>обед</u></b>			
40	<i>Салат из солёных огурцов с луком</i>	Калорийность-22, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	<b>6-27</b>
175	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10. Витамин С-3	<b>3-53</b>
60	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	<b>45-12</b>
150	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	<b>7-46</b>
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-98</b>
29	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-77</b>
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>2-40</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-573, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-87. Витамин С-7	<b>68-53</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
79	<i>Манник 60гр</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	<b>10-00</b>
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-40</b>
3	<i>Соль</i>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-188, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	<b>16-45</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 115, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-169. Витамин С-58	<b>115-18</b>

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салертдиновна		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)
<b><u>завтрак</u></b>			
200	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	<b>14-94</b>
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13. Витамин С-1	<b>7-31</b>
26	<i>Батон</i>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-81</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>5-11</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-338, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-52. Витамин С-1	<b>30-17</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-34</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-34</b>
<b><u>обед</u></b>			
40	<i>Салат из солёных огурцов с луком</i>	Калорийность-22, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	<b>6-27</b>
175	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10. Витамин С-3	<b>3-53</b>
80	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	<b>60-15</b>
150	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	<b>7-46</b>
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-98</b>
29	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-77</b>
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>2-88</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-630, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-93. Витамин С-7	<b>84-04</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
99	<i>Манник 60гр</i>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	<b>12-49</b>
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>7-68</b>
3	<i>Соль</i>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-231, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-31	<b>20-22</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 240, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-185. Витамин С-58	<b>136-77</b>

Утвердил  
заведующий  
Калькулятор

Кашеварова  
Татьяна  
Леонидовна  
Вотинцева Элла Валерьевна

Кладовщик

Шамаева  
Марита  
Салертдиновна

Повар

Муллахметова  
Гузалия  
Файловна