

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 манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	11-76
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-10
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-84
Итого за завтрак		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-42, Витамин С-1	24-82
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-59
<u>обед</u>			
33	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-18, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	5-24
175	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-78
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-42
35	Суфле из птицы	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-2	37-57
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-88
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-93
Итого за обед		Калорийность-543, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-81, Витамин С-23	66-80
<u>Уплотненный полдник</u>			
73	Сырники из творога	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	24-43
19	Джем, повидло	Калорийность-40, Углеводы-11	2-83
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-27
29	Печенье	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	3-85
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-419, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-50	37-44
Итого за день		Калорийность-1 286, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-184, Витамин С-25	133-65

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 манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	13-24
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-32
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-84
Итого за завтрак		Калорийность-332, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-52, Витамин С-1	28-59
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-59
<u>обед</u>			
49	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-27, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	7-86
175	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-78
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-27
47	Суфле из птицы	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-09
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-88
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-72
Итого за обед		Калорийность-637, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-90, Витамин С-27	85-58
<u>Уплотненный полдник</u>			
92	Сырники из творога	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-10	30-54
28	Джем, повидло	Калорийность-59, Углеводы-16	4-25
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-53
29	Печенье	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	3-85
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-497, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-60	46-27
Итого за день		Калорийность-1 512, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-213, Витамин С-29	165-03

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