

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	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	10-33
160	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-1	6-32
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-21
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-47
Итого за завтрак		Калорийность-352, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-55. Витамин С-1	24-33
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	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>			
44	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4. Витамин С-9	4-24
157	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-8	23-01
60	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	43-72
120	<i>Рис припущенный</i>	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	8-58
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-94
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-80
31	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-81
160	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	4-36
Итого за обед		Калорийность-640, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-101. Витамин С-19	90-46
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-27	4-83
30	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	2-91
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-20
3	<i>Соль</i>		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-271, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-40. Витамин С-3	13-99
Итого за день		Калорийность-1 304, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-205. Витамин С-73	131-07

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салеттдиновна		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 ячневая молочная	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	11-48
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	3-21
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-47
Итого за завтрак		Калорийность-380, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-61. Витамин С-1	26-27
<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>			
89	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8. Витамин С-18	8-49
157	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-8	23-01
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	58-30
150	Рис припущенный	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	10-72
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-94
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-80
31	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-81
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-90
Итого за обед		Калорийность-770, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-118. Витамин С-28	111-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	5-80
30	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	2-91
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-320, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-49. Витамин С-3	16-20
Итого за день		Калорийность-1 511, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-237. Витамин С-82	156-73

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