

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	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	13-89		
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14. Витамин С-1	7-17		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-55		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-93		
Итого за завтрак		Калорийность-360, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-56. Витамин С-1	32-54		
<u>2 завтрак</u>					
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-96		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-96		
<u>обед</u>					
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3. Витамин С-4	2-64		
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6. Витамин С-13	4-73		
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16. Витамин С-15	12-04		
38	Суфле из птицы	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-2	72-46		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-78		
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	2-46		
1	Сметана	Калорийность-2	0-22		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-96		
Итого за обед		Калорийность-552, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-75. Витамин С-32	102-29		
<u>Уплотненный полдник</u>					
72	Запеканка из творога	Калорийность-167, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	22-26		
25	Джем, повидло	Калорийность-53, Углеводы-14	3-82		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-99		
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	5-76		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-432, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-56	37-88		
Итого за день		Калорийность-1 388, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-197. Витамин С-35	178-67		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамасева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салептлинковна		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>					
200	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34	15-43		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16. Витамин С-1	8-07		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-55		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-93		
Итого за завтрак		Калорийность-391, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-62. Витамин С-1	34-98		
<u>2 завтрак</u>					
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-96		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-96		
<u>обед</u>					
80	Салат из свеклы отварной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7. Витамин С-8	5-27		
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6. Витамин С-13	4-73		
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21. Витамин С-18	15-05		
50	Суфле из птицы	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	95-46		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-78		
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	2-46		
2	Сметана	Калорийность-3	0-36		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-95		
Итого за обед		Калорийность-675, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-88. Витамин С-39	132-06		
<u>Уплотненный полдник</u>					
87	Запеканка из творога	Калорийность-202, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-12	26-71		
25	Джем, повидло	Калорийность-53, Углеводы-14	3-82		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-19		
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	5-76		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-482, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-61	43-53		
Итого за день		Калорийность-1 592, Белки-45, Жиры-50, Углеводы-221. Витамин С-42	216-53		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамасева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Салептлинковна		Файловна
	Вотинцева	Элла Валерьевна			