

## Основная (1-3 года весна/лето корпус 2)

| Выход (г)                    | Наименование блюда                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |       |              |
|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|--------------|
| <u>завтрак</u>               |                                   |                                                                                |                               |       |              |
| 180                          | Каша пшениная жидкая молочная     | Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-28                              | 13-39                         |       |              |
| 160                          | Какао с молоком                   | Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14. Витамин С-1                  | 7-43                          |       |              |
| 26                           | Батон                             | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13                                          | 2-75                          |       |              |
| 10                           | Сыр порциями                      | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3                                               | 8-70                          |       |              |
| Итого за завтрак             |                                   | Калорийность-365, Белки-11, Жиры-11,<br>Углеводы-55. Витамин С-1               | 32-27                         |       |              |
| <u>2 завтрак</u>             |                                   |                                                                                |                               |       |              |
| 99                           | Соки овощные, фруктовые и ягодные | Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2                                      | 6-82                          |       |              |
| Итого за 2 завтрак           |                                   | Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2                                      | 6-82                          |       |              |
| <u>обед</u>                  |                                   |                                                                                |                               |       |              |
| 40                           | Салат из свеклы отварной          | Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-3. Витамин С-4                   | 2-31                          |       |              |
| 173                          | Щи из свежей капусты с картофелем | Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-6. Витамин С-13                  | 3-82                          |       |              |
| 121                          | Пюре картофельное                 | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-16. Витамин С-15                | 11-44                         |       |              |
| 58                           | биточки рубленые из птицы         | Калорийность-83, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-3                                | 28-74                         |       |              |
| 30                           | Хлеб пшеничный                    | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          | 1-98                          |       |              |
| 29                           | Хлеб ржаной                       | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13                                          | 1-75                          |       |              |
| 1                            | Сметана                           | Калорийность-2                                                                 | 0-28                          |       |              |
| 150                          | Компот из изюма                   | Калорийность-86, Углеводы-21                                                   | 4-08                          |       |              |
| Итого за обед                |                                   | Калорийность-511, Белки-12, Жиры-14,<br>Углеводы-77. Витамин С-32              | 54-40                         |       |              |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                   |                                                                                |                               |       |              |
| 82                           | Запеканка морковная               | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-16. Витамин С-2                 | 13-17                         |       |              |
| 150                          | Чай с молоком или сливками        | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-11                               | 6-29                          |       |              |
| 30                           | Печенье                           | Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-21                              | 3-96                          |       |              |
| 3                            | Соль                              |                                                                                | 0-05                          |       |              |
| Итого за Уплотненный полдник |                                   | Калорийность-317, Белки-8, Жиры-10,<br>Углеводы-48. Витамин С-2                | 23-47                         |       |              |
| Итого за день                |                                   | Калорийность-1 235, Белки-31, Жиры-35,<br>Углеводы-190. Витамин С-37           | 116-96                        |       |              |
| Утвердил                     | Кашеварова                        | Кладовщик                                                                      | Шамарева                      | 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |       |              |
|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|--------------|
| <u>завтрак</u>               |                                   |                                                                                |                               |       |              |
| 200                          | Каша пшениная жидкая молочная     | Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-31                              | 14-88                         |       |              |
| 180                          | Какао с молоком                   | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-16. Витамин С-1                 | 8-36                          |       |              |
| 26                           | Батон                             | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13                                          | 2-75                          |       |              |
| 10                           | Сыр порциями                      | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3                                               | 8-70                          |       |              |
| Итого за завтрак             |                                   | Калорийность-397, Белки-12, Жиры-12,<br>Углеводы-60. Витамин С-1               | 34-69                         |       |              |
| <u>2 завтрак</u>             |                                   |                                                                                |                               |       |              |
| 99                           | Соки овощные, фруктовые и ягодные | Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2                                      | 6-82                          |       |              |
| Итого за 2 завтрак           |                                   | Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2                                      | 6-82                          |       |              |
| <u>обед</u>                  |                                   |                                                                                |                               |       |              |
| 80                           | Салат из свеклы отварной          | Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-7. Витамин С-8                   | 4-63                          |       |              |
| 173                          | Щи из свежей капусты с картофелем | Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-6. Витамин С-13                  | 3-82                          |       |              |
| 151                          | Пюре картофельное                 | Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-21. Витамин С-18                | 14-30                         |       |              |
| 77                           | биточки рубленые из птицы         | Калорийность-110, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-5                               | 38-33                         |       |              |
| 30                           | Хлеб пшеничный                    | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          | 1-98                          |       |              |
| 29                           | Хлеб ржаной                       | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13                                          | 1-75                          |       |              |
| 2                            | Сметана                           | Калорийность-3                                                                 | 0-47                          |       |              |
| 180                          | Компот из изюма                   | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 4-90                          |       |              |
| Итого за обед                |                                   | Калорийность-621, Белки-15, Жиры-20,<br>Углеводы-92. Витамин С-39              | 70-18                         |       |              |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                   |                                                                                |                               |       |              |
| 98                           | Запеканка морковная               | Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-19. Витамин С-2                 | 15-80                         |       |              |
| 180                          | Чай с молоком или сливками        | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | 7-55                          |       |              |
| 30                           | Печенье                           | Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-21                              | 3-96                          |       |              |
| 3                            | Соль                              |                                                                                | 0-05                          |       |              |
| Итого за Уплотненный полдник |                                   | Калорийность-352, Белки-8, Жиры-12,<br>Углеводы-54. Витамин С-2                | 27-36                         |       |              |
| Итого за день                |                                   | Калорийность-1 412, Белки-35, Жиры-44,<br>Углеводы-216. Витамин С-44           | 139-05                        |       |              |
| Утвердил                     | Кашеварова                        | Кладовщик                                                                      | Шамарева                      | Повар | Муллахметова |
| заведующий                   | Татьяна                           |                                                                                | Марита                        |       | Гузалия      |
| Калькулятор                  | Леонидовна                        |                                                                                | Салеттдиновна                 |       | Файловна     |
|                              | Вотинцева Элла Валерьевна         |                                                                                |                               |       |              |