

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>			
258	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-260, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-47	19-01
245	Какао с молоком	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21. Витамин С-2	13-26
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-23
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-54
Итого за завтрак		Калорийность-509, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-83. Витамин С-2	40-04
<u>2 завтрак</u>			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-98
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-98
<u>обед</u>			
54	Салат из свеклы отварной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-5	3-55
151	Щи из свежей капусты	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4. Витамин С-12	1-88
39	Птица в соусе с томатом	Калорийность-59, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-1. Витамин С-1	31-34
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	5-64
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-04
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
3	Соль		0-05
160	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-91, Углеводы-22	2-56
Итого за обед		Калорийность-501, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-77. Витамин С-18	48-88
<u>Уплотненный полдник</u>			
64	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-180, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-33	6-81
21	Яйцо отварное	Калорийность-33, Белки-3, Жиры-2	5-74
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-255, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43	13-13
Итого за день		Калорийность-1 308, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-213. Витамин С-22	109-03
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамаева	Повар
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Гузалия
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салергдиновна	Фаиловна

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>			
286	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-52	21-12
276	Какао с молоком	Калорийность-164, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24. Витамин С-2	14-91
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-23
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-54
Итого за завтрак		Калорийность-556, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-91. Витамин С-2	43-80
<u>2 завтрак</u>			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-98
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-98
<u>обед</u>			
72	Салат из свеклы отварной	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6. Витамин С-7	4-74
151	Щи из свежей капусты	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4. Витамин С-12	1-88
51	Птица в соусе с томатом	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2. Витамин С-1	41-81
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-06
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-04
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
3	Соль		0-05
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-88
Итого за обед		Калорийность-577, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-86. Витамин С-20	62-28
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	8-52
21	Яйцо отварное	Калорийность-33, Белки-3, Жиры-2	5-74
160	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-11	0-62
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-304, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-53	14-88
Итого за день		Калорийность-1 480, Белки-36, Жиры-42, Углеводы-240. Витамин С-24	127-94
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамаева	Гузалия
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салеевдиновна	