

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	12-29
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-39
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-52
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-24
Итого за завтрак		Калорийность-324, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-46	26-44
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-66
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-66
<u>обед</u>			
50	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-5	9-78
174	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-53
120	Рис припущенный	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	8-95
47	Суфле из рыбы	Калорийность-75, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2	24-58
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-76
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	2-43
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	5-06
Итого за обед		Калорийность-560, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-92, Витамин С-12	59-09
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-302, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-54	10-94
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
3	Соль		0-05
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	4-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-376, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-64	15-65
Итого за день		Калорийность-1 301, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-211, Витамин С-62	103-84
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна	Шамаева	Повар
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Гузалия
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салетдиновна	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>			
200	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	13-66
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-19
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-52
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-24
Итого за завтрак		Калорийность-350, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-50	28-61
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-66
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-66
<u>обед</u>			
50	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-5	9-78
174	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-53
150	Рис припущенный	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	11-19
63	Суфле из рыбы	Калорийность-101, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	32-77
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-76
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	2-43
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	6-07
Итого за обед		Калорийность-643, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-105, Витамин С-12	70-53
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-362, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-65	13-12
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
3	Соль		0-05
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	4-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-444, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-78	17-95
Итого за день		Калорийность-1 478, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-242, Витамин С-62	119-75
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Файловна
	Вотинцева Элла Валерьевна		
		Шамаева	Повар
		Марита	
		Салетдиновна	