

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>			
126	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	10-49
122	Чай с молоком или сливками	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9	2-67
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-71
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-11
Итого за завтрак		Калорийность-260, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-36	20-98
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34
<u>обед</u>			
39	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-4	8-76
167	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	4-45
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	30-12
120	Каша вязкая ячневая	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	4-79
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-92
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-72
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	4-23
Итого за обед		Калорийность-518, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-78, Витамин С-11	55-99
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-15	7-54
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-185, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-25	8-17
Итого за день		Калорийность-1 004, Белки-41, Жиры-26, Углеводы-148, Витамин С-61	87-48
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Повар
заведующий	Татьяна	Шамаева	Муллахметова
Калькулятор	Леонидовна	Марита	Гузалия
	Вотинцева Элла Валерьевна	Салертдиновна	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>				
140	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	11-66	
137	Чай с молоком или сливками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	3-01	
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-71	
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-11	
Итого за завтрак		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39	22-49	
<u>2 завтрак</u>				
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34	
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34	
<u>обед</u>				
52	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-43, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-6	11-67	
167	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	4-45	
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	40-17	
150	Каша вязкая ячневая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	5-99	
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-92	
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-72	
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	5-07	
Итого за обед		Калорийность-604, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-88, Витамин С-13	70-99	
<u>Уплотненный полдник</u>				
120	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-15	7-53	
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69	
3	Соль		0-05	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-193, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-28	8-27	
Итого за день		Калорийность-1 116, Белки-48, Жиры-30, Углеводы-164, Витамин С-63	104-09	
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Шамаева	Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Марита	Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна		Салертдиновна	