

Основная (1-3 года осень/зима корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
158	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-2	11-38
149	Чай с молоком или сливками	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-14
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-13
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-84
Итого за завтрак		Калорийность-315, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-43, Витамин С-2	24-49
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-25
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-25
<u>обед</u>			
33	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-18, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	5-26
171	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	3-94
200	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-295, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-34, Витамин С-3	79-29
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-74
2	Сметана	Калорийность-3	0-46
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-96
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-86
Итого за обед		Калорийность-605, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-93, Витамин С-12	96-51
<u>Уплотненный полдник</u>			
79	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-155, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-15	32-32
149	Чай с молоком или сливками	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-14
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-44
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-251, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-29	39-96
Итого за день		Калорийность-1 212, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-174, Витамин С-64	163-21
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна

Основная (3-7 сад осень/зима корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
178	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	12-80
179	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	7-37
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-20
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-84
Итого за завтрак		Калорийность-375, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-53, Витамин С-2	28-21
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-25
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-25
<u>обед</u>			
49	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-27, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	7-89
171	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	3-94
220	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-324, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-37, Витамин С-3	87-22
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-48
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-77
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-96
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-86
Итого за обед		Калорийность-663, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-100, Витамин С-13	108-12
<u>Уплотненный полдник</u>			
99	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-194, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-19	40-39
179	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	7-37
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-15
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-317, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-36	50-01
Итого за день		Калорийность-1 396, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-198, Витамин С-65	188-59
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна