

## 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>			
153	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-157, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	<b>10-31</b>
130	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>5-09</b>
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-28</b>
10	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>8-63</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-371, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-52, Витамин С-1	<b>28-31</b>
<u>2 завтрак</u>			
130	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-53, Углеводы-12, Витамин С- 65	<b>2-97</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-53, Углеводы-12, Витамин С- 65	<b>2-97</b>
<u>обед</u>			
33	<i>Салат из солёных огурцов с луком</i>	Калорийность-18, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	<b>5-23</b>
175	<i>Щи из свежей капусты</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	<b>4-29</b>
53	<i>биточки рубленые из птицы</i>	Калорийность-76, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-3	<b>27-21</b>
143	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-17	<b>14-48</b>
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-81</b>
29	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	<b>2-48</b>
3	<i>Соль</i>	калориинность-50, углеводы-0, витамин С- 0	<b>0-05</b>
3	<i>Сметана</i>	калориинность-50, углеводы-0, витамин С- 0	<b>0-30</b>
160	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	<b>2-55</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-503, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-78, Витамин С-33	<b>59-10</b>
<u>Уплотненный полдник</u>			
85	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-197, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11	<b>24-98</b>
26	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-55, Углеводы-15	<b>3-69</b>
132	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	<b>4-16</b>
82	<i>Яблоки свежие</i>	калорийность-50, углеводы-0, витамин С- 0	<b>9-58</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-356, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-44, Витамин С-8	<b>42-41</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 283, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-186, Витамин С-107	<b>132-79</b>

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Садертдиновна		Файловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				

## 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>					
170	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	<b>11-45</b>		
147	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>5-72</b>		
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-28</b>		
10	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>8-63</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-398, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-57, Витамин С-1	<b>30-08</b>		
<u>2 завтрак</u>					
130	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-53, Углеводы-12, Витамин С- 65	<b>2-97</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-53, Углеводы-12, Витамин С- 65	<b>2-97</b>		
<u>обед</u>					
42	<i>Салат из солёных огурцов с луком</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	<b>6-54</b>		
175	<i>Щи из свежей капусты</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	<b>4-29</b>		
70	<i>биточки рубленные из птицы</i>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	<b>36-27</b>		
143	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-17	<b>14-48</b>		
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-81</b>		
29	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	<b>2-48</b>		
3	<i>Соль</i>		<b>0-05</b>		
3	<i>Сметана</i>	Калорийность-36, Углеводы-8	<b>0-30</b>		
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>2-87</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-545, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-82, Витамин С-34	<b>69-79</b>		
<u>Уплотненный полдник</u>					
106	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-246, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	<b>31-22</b>		
26	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-55, Углеводы-15	<b>3-69</b>		
141	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11	<b>4-43</b>		
82	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-50, углеводы-8, витамин С- 8	<b>9-58</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-409, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-48, Витамин С-8	<b>48-92</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 405, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-199, Витамин С-108	<b>151-76</b>		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Садертиновна		Файловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				