

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>			
160	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	8-73
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-34
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-24
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-68
Итого за завтрак		Калорийность-280, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-42, Витамин С-1	18-99
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-39
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-39
<u>обед</u>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	1-47
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	2-84
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	7-24
49	Кнели куриные с рисом	Калорийность-128, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	25-45
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-55
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-84
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-92
Итого за обед		Калорийность-543, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-78, Витамин С-27	43-31
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	5-99
80	Яблоки свежие	Калорийность-35, Углеводы-8, Витамин С-8	9-30
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-303, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-60, Витамин С-8	15-96
Итого за день		Калорийность-1 169, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-190, Витамин С-38	83-65
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>			
180	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-82
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-40
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-36
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-68
Итого за завтрак		Калорийность-336, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-53, Витамин С-1	22-26
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-39
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-39
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	2-21
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	2-84
149	Капуста тушеная	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	9-05
65	Кнели куриные с рисом	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-4	33-94
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-06
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-84
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-92
Итого за обед		Калорийность-645, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-88, Витамин С-33	54-86
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	7-48
80	Яблоки свежие	Калорийность-35, Углеводы-8, Витамин С-8	9-30
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-367, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-73, Витамин С-8	17-60
Итого за день		Калорийность-1 391, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-224, Витамин С-44	100-11

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Кашеварова
Татьяна
Леонидовна
Вотинцева Элла Валерьевна

Кладовщик

Шамаева Марита
Садертдиновна

Повар

Муллахметова
Гузалия
Фаиловна