

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)
завтрак			
180	Каша вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	6-85
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-34
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-68
Итого за завтрак		Калорийность-342, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-49, Витамин С-1	16-99
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
обед			
35	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-7	2-57
175	Суп картофельный с клецками	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	2-71
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	35-33
120	Каша перловая вязкая	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	3-27
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-86
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-98
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-547, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-85, Витамин С-11	49-54
Уплотненный полдник			
100	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	7-48
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-35
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-359, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-63	12-90
Итого за день		Калорийность-1 289, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-206, Витамин С-62	81-01
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 вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	6-85
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-40
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-68
Итого за завтрак		Калорийность-356, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-51, Витамин С-1	18-05
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
<u>обед</u>			
53	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-10	3-86
175	Суп картофельный с клецками	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	2-71
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	47-10
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	4-09
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-23
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-98
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-646, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-96, Витамин С-14	63-79
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-338, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-63	8-97
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-42
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-430, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-77	15-49
Итого за день		Калорийность-1 473, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-233, Витамин С-65	98-91
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна