

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
163	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27
152	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1
Итого за завтрак		Калорийность-308, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-49, Витамин С-1
<u>2 завтрак</u>		
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
<u>обед</u>		
55	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-5
179	Щи из свежей капусты	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14
120	Каша перловая вязкая	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
68	Суфле из птицы	Калорийность-227, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-3
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21
Итого за обед		Калорийность-653, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-77, Витамин С-19
<u>Уплотненный полдник</u>		
110	Винегрет овощной	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-9, Витамин С-11
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2
152	Чай с молоком или сливками	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
4	Соль	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-214, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-20, Витамин С-11
Итого за день		Калорийность-1 216, Белки-31, Жиры-38, Углеводы-155, Витамин С-81
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)
<u>завтрак</u>		
182	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31
183	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1
Итого за завтрак		Калорийность-356, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-58, Витамин С-1
<u>2 завтрак</u>		
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
<u>обед</u>		
83	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3, Витамин С-8
179	Щи из свежей капусты	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21
87	Суфле из птицы	Калорийность-290, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-4
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25
Итого за обед		Калорийность-780, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-87, Витамин С-22
<u>Уплотненный полдник</u>		
110	Винегрет овощной	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-9, Витамин С-11
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2
183	Чай с молоком или сливками	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
6	Соль	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-230, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-23, Витамин С-11
Итого за день		Калорийность-1 407, Белки-36, Жиры-45, Углеводы-177, Витамин С-84
Утвердил заведующий	Кашеварова Татьяна Леонидовна	Кладовщик
Калькулятор	Вотинцева Элла Валерьевна	Шамаева Марита Садертдиновна
		Повар
		Муллахметова Гузалия Фаиловна