

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>		
160	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26
150	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1
26	<i>Батон</i>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1
Итого за завтрак		Калорийность-322, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-52, Витамин С-1
<u>2 завтрак</u>		
67	<i>Мандарины</i>	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-28
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-28
<u>обед</u>		
33	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-7
177	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7
121	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15
59	<i>биточки рубленные из птицы</i>	Калорийность-84, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-4
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12
3	<i>Сметана</i>	Калорийность-5
Итого за обед		Калорийность-506, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-78, Витамин С-29
<u>Уплотненный полдник</u>		
81	<i>Пудинг из творога (запеченный)</i>	Калорийность-159, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-15
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10
4	<i>Соль</i>	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-201, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-25
Итого за день		Калорийность-1 072, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-165, Витамин С-58

Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вогинцева 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>					
180	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29			
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1			
26	<i>Батон</i>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13			
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1			
Итого за завтрак		Калорийность-359, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-58, Витамин С-1			
<u>2 завтрак</u>					
67	<i>Мандарины</i>	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-28			
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-28			
<u>обед</u>					
49	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10			
177	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7			
151	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18			
78	<i>биточки рубленные из птицы</i>	Калорийность-112, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-5			
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25			
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13			
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12			
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1			
Итого за обед		Калорийность-596, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-89, Витамин С-35			
<u>Уплотненный полдник</u>					
97	<i>Пудинг из творога (запеченный)</i>	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-18			
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10			
6	<i>Соль</i>				
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-232, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-28			
Итого за день		Калорийность-1 230, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-185, Витамин С-64			
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				