

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>			
161	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	8-79
151	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-38
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-14
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-68
Итого за завтрак		Калорийность-279, 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	5-37
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-37
<u>обед</u>			
65	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-6	16-26
174	Рассольник ленинградский	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	4-33
120	Рис припущенный	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	7-50
60	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	13-16
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-86
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-85
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
Итого за обед		Калорийность-595, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-113, Витамин С-11	46-94
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	7-50
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-324, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-62	8-17
Итого за день		Калорийность-1 241, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-227, Витамин С-14	79-47
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>			
181	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-88
181	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-46
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-21
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-68
Итого за завтрак		Калорийность-333, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-52, Витамин С-1	22-23
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-37
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-37
<u>обед</u>			
98	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, Витамин С-9	24-39
174	Рассольник ленинградский	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	4-33
150	Рис припущенный	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	9-37
80	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28	17-54
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-23
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-85
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
Итого за обед		Калорийность-704, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-133, Витамин С-14	61-69
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-338, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-63	9-00
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-388, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-76	9-82
Итого за день		Калорийность-1 468, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-271, Витамин С-17	99-11
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна