

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	11-51
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-93
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-09
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-26
Итого за завтрак		Калорийность-317, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-48, Витамин С-1	27-79
<u>2 завтрак</u>			
99	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-48
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-48
<u>обед</u>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-30
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-25
66	Капуста тушеная	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-11	4-37
51	Кнели куриные с рисом	Калорийность-133, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-3	30-62
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-93
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-03
Итого за обед		Калорийность-511, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-74, Витамин С-17	49-32
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-282, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-38	13-90
120	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	7-06
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-411, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-59, Витамин С-1	21-60
Итого за день		Калорийность-1 281, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-191, Витамин С-21	105-19
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Муллахметова Гузалия Фаиловна
		Шамаева Марита Садертдиновна	Повар

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	12-96
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-12
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-13
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-26
Итого за завтрак		Калорийность-373, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-57, Витамин С-1	31-47
<u>2 завтрак</u>			
99	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-48
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-48
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-45
175	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-25
82	Капуста тушеная	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-14	5-46
68	Кнели куриные с рисом	Калорийность-178, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-4	40-84
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-72
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-03
Итого за обед		Калорийность-606, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-83, Витамин С-21	62-57
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-338, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-46	16-68
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	8-81
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-497, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-73, Витамин С-1	26-28
Итого за день		Калорийность-1 518, Белки-46, Жиры-48, Углеводы-223, Витамин С-25	126-80
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Муллахметова Гузалия Фаиловна
		Шамаева Марита Садертдиновна	Повар