

Основная (1-3 года весна/лето 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 пшенная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	13-07
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-33
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-00
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-85
Итого за завтрак		Калорийность-370, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-56, Витамин С-1	32-25
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-83
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-83
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-30
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	3-88
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-99
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-82
120	Рис припущенный	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	9-02
57	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-81, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	21-89
2	Сметана	Калорийность-3	0-40
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-85
Итого за обед		Калорийность-559, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-107, Витамин С-17	45-15
<u>Уплотненный полдник</u>			
82	Запеканка из творога	Калорийность-190, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11	28-81
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-17
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-20
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-433, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-47	41-19
Итого за день		Калорийность-1 405, Белки-47, Жиры-40, Углеводы-220, Витамин С-20	125-42

Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				

Основная (3-7 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	14-53
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-24
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-00
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-85
Итого за завтрак		Калорийность-402, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61, Витамин С-1	34-62
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-83
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-83
<u>обед</u>			
80	Салат из свеклы отварной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-8	4-61
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	3-88
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-99
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-82
150	Рис припущенный	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	11-27
76	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27	29-19
3	Сметана	Калорийность-5	0-67
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-62
Итого за обед		Калорийность-682, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-130, Витамин С-21	58-05
<u>Уплотненный полдник</u>			
98	Запеканка из творога	Калорийность-228, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13	34-58
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-17
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-44
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-96
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-486, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-52	48-20
Итого за день		Калорийность-1 613, Белки-52, Жиры-49, Углеводы-253, Витамин С-24	147-70
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Садертдиновна Повар Муллахметова Гузалия Фаиловна