

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	8-82
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-36
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-90
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-76
Итого за завтрак		Калорийность-291, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	19-84
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
<u>обед</u>			
32	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-18, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	4-97
174	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	4-49
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	21-71
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	6-95
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-86
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-89
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
3	Сметана	Калорийность-5	0-49
Итого за обед		Калорийность-523, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-78, Витамин С-24	45-34
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-13	5-13
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-36
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-197, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-24	10-56
Итого за день		Калорийность-1 052, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-154, Витамин С-74	77-32
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Вотинцева Элла Валерьевна	Кладовщик	Шамаева Марита Повар Садертдиновна 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)
завтрак			
180	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	9-93
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-42
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-90
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-76
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-49	22-01
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-58
обед			
47	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-26, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	7-45
174	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	4-49
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	21-71
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	8-69
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-43
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-89
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-82
Итого за обед		Калорийность-579, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-87, Витамин С-28	50-46
Уплотненный полдник			
120	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-15	6-16
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-42
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-235, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-29	12-68
Итого за день		Калорийность-1 178, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-174, Витамин С-78	86-73
Утвердил		Кашеварова	Кладовщик
заведующий		Татьяна	Шамаева Марита
Калькулятор		Леонидовна	Садергдиновна
		Вотинцева Элла Валерьевна	Повар
			Муллахметова
			Гузалия
			Фаиловна