

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	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-34
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-22
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-68
Итого за завтрак		Калорийность-285, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-40, Витамин С-1	19-06
<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>			
40	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	9-53
175	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-16
120	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	3-55
35	Суфле из птицы	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-2	31-28
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-87
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-95
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-55
Итого за обед		Калорийность-567, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-87, Витамин С-10	53-89
<u>Уплотненный полдник</u>			
73	Сырники из творога	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	22-05
18	Джем, повидло	Калорийность-38, Углеводы-10	2-78
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-35
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-286, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-29	30-25
Итого за день		Калорийность-1 179, Белки-49, Жиры-34, Углеводы-165, Витамин С-61	104-78

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>			
180	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	9-92
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-40
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-32
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-68
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-50, Витамин С-1	22-32
<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>			
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	14-30
175	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-16
150	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	4-44
47	Суфле из птицы	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	41-72
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-87
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-95
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-06
Итого за обед		Калорийность-672, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-97, Витамин С-13	70-50
<u>Уплотненный полдник</u>			
91	Сырники из творога	Калорийность-213, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-10	27-56
28	Джем, повидло	Калорийность-59, Углеводы-16	4-17
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-364, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-40	38-25
Итого за день		Калорийность-1 417, Белки-61, Жиры-43, Углеводы-196, Витамин С-64	132-65

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Кашеварова
Татьяна
Леонидовна
Вотинцева Элла Валерьевна

Кладовщик

Шамаева Марита
Садертдиновна

Повар

Муллахметова
Гузалия
Фаиловна