

## Основная (1-3 года осень/зима корпус 2)

| Выход (г)                             | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб)       |
|---------------------------------------|--|--|-------------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>                 |  |  |                                     |
| 120                                   | <b>Каша вязкая гречневая</b>                                     | Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-17                              | <b>4-57</b>                         |
| 150                                   | <b>Чай с сахаром</b>   | Калорийность-42, Углеводы-10   | <b>0-60</b>                         |
| 20                                    | <b>Батон</b>   | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10  | <b>=</b>                            |
| 5                                     | <b>Сыр порциями</b>  | Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1   | <b>2-83</b>                         |
| <b>Итого за завтрак</b>               |  | Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5,<br>Углеводы-37                              | <b>8-00</b>                         |
| <b><u>2 завтрак</u></b>               |  |  |                                     |
| 100                                   | <b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>                         | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,<br>Витамин С-2                          | <b>5-37</b>                         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>             |  | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,<br>Витамин С-2                          | <b>5-37</b>                         |
| <b><u>обед</u></b>                    |  |  |                                     |
| 40                                    | <b>Салат из моркови</b>  | Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4,<br>Витамин С-2                           | <b>1-99</b>                         |
| 174                                   | <b>Суп картофельный с клецками</b>                               | Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-10, Витамин С-3                  | <b>2-72</b>                         |
| 120                                   | <b>Пюре гороховое с маслом</b>                                   | Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5,<br>Углеводы-28                             | <b>6-10</b>                         |
| 59                                    | <b>Тефтели мясные (1-й вариант)</b>                              | Калорийность-168, Белки-9, Жиры-10,<br>Углеводы-12, Витамин С-1                | <b>30-43</b>                        |
| 160                                   | <b>Компот из свежих яблок</b>                                    | Калорийность-77, Углеводы-19, Витамин<br>С-1                                   | <b>4-54</b>                         |
| 30                                    | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13  | <b>=</b>                            |
| 30                                    | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15  | <b>=</b>                            |
| <b>Итого за обед</b>                  |  | Калорийность-674, Белки-26, Жиры-17,<br>Углеводы-101, Витамин С-7              | <b>45-78</b>                        |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>     |  |  |                                     |
| 72                                    | <b>Запеканка из творога</b>                                      | Калорийность-167, Белки-13, Жиры-9,<br>Углеводы-10                             | <b>24-57</b>                        |
| 20                                    | <b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>                        | Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-1  | <b>0-97</b>                         |
| 150                                   | <b>Чай с молоком или сливками</b>                                | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-11                               | <b>5-32</b>                         |
| 4                                     | <b>Соль</b>  |  | <b>0-07</b>                         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>   |  | Калорийность-261, Белки-16, Жиры-12,<br>Углеводы-22                            | <b>30-93</b>                        |
| <b>Итого за день</b>                  |  | Калорийность-1 202, Белки-50, Жиры-34,<br>Углеводы-170, Витамин С-9            | <b>90-08</b>                        |
| Утвердил<br>заведующий<br>Калькулятор | Кашеварова<br>Татьяна<br>Леонидовна<br>Вотинцева Элла Валерьевна | Кладовщик  | Муллахметова<br>Гузалия<br>Файловна |
|                                       |  | Шамаева Марита<br>Садертдиновна  | Повар                               |

## Основная (3-7 сад осень/зима корпус 2)

| Выход (г)                             | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб)       |
|---------------------------------------|--|--|-------------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>                 |  |  |                                     |
| 150                                   | <i>Каша вязкая гречневая</i>                                     | Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-21                              | <b>5-71</b>                         |
| 180                                   | <i>Чай с сахаром</i>   | Калорийность-50, Углеводы-13   | <b>0-72</b>                         |
| 30                                    | <i>Батон</i>   | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15  | <b>=</b>                            |
| 5                                     | <i>Сыр порциями</i>  | Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1   | <b>2-83</b>                         |
| <b>Итого за завтрак</b>               |  | Калорийность-285, Белки-8, Жиры-6,<br>Углеводы-49                              | <b>9-26</b>                         |
| <b><u>2 завтрак</u></b>               |  |  |                                     |
| 100                                   | <i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>                         | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,<br>Витамин С-2                          | <b>5-37</b>                         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>             |  | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,<br>Витамин С-2                          | <b>5-37</b>                         |
| <b><u>обед</u></b>                    |  |  |                                     |
| 60                                    | <i>Салат из моркови</i>  | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6,<br>Витамин С-3                           | <b>2-99</b>                         |
| 174                                   | <i>Суп картофельный с клецками</i>                               | Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-10, Витамин С-3                  | <b>2-72</b>                         |
| 150                                   | <i>Пюре гороховое с маслом</i>                                   | Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7,<br>Углеводы-35                             | <b>7-63</b>                         |
| 78                                    | <i>Тефтели мясные (1-й вариант)</i>                              | Калорийность-222, Белки-12, Жиры-13,<br>Углеводы-15, Витамин С-1               | <b>40-58</b>                        |
| 192                                   | <i>Компот из свежих яблок</i>                                    | Калорийность-92, Углеводы-23, Витамин<br>С-2                                   | <b>5-45</b>                         |
| 30                                    | <i>Хлеб ржаной</i>   | Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13  | <b>=</b>                            |
| 30                                    | <i>Хлеб пшеничный</i>  | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15  | <b>=</b>                            |
| <b>Итого за обед</b>                  |  | Калорийность-806, Белки-32, Жиры-22,<br>Углеводы-117, Витамин С-9              | <b>59-37</b>                        |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>     |  |  |                                     |
| 89                                    | <i>Запеканка из творога</i>                                      | Калорийность-207, Белки-16, Жиры-11,<br>Углеводы-12                            | <b>30-71</b>                        |
| 30                                    | <i>Соус молочный (для подачи к блюду)</i>                        | Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-2                                | <b>1-46</b>                         |
| 180                                   | <i>Чай с молоком или сливками</i>                                | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | <b>6-38</b>                         |
| 6                                     | <i>Соль</i>  |  | <b>0-10</b>                         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>   |  | Калорийность-324, Белки-20, Жиры-16,<br>Углеводы-28                            | <b>38-65</b>                        |
| <b>Итого за день</b>                  |  | Калорийность-1 458, Белки-61, Жиры-44,<br>Углеводы-204, Витамин С-11           | <b>112-65</b>                       |
| Утвердил<br>заведующий<br>Калькулятор | Кашеварова<br>Татьяна<br>Леонидовна<br>Вотинцева Элла Валерьевна | Кладовщик  | Муллахметова<br>Гузалия<br>Фаиловна |
|                                       |  | Шамаева Марита<br>Садертдиновна  | Повар                               |