

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 вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	12-62
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-61
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-88
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-359, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-50, Витамин С-2	26-97
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51
<u>обед</u>			
34	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-19, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	5-33
175	Щи из свежей капусты	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	2-77
200	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-295, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-34, Витамин С-3	77-75
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81
160	Компот из кураги	Калорийность-91, Углеводы-22	4-10
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-65
Итого за обед		Калорийность-616, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-92, Витамин С-20	96-43
<u>Уплотненный полдник</u>			
85	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-167, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-16	31-44
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	2-08
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-20
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-269, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-29	39-77
Итого за день		Калорийность-1 285, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-180, Витамин С-72	165-68
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Быстрова	Кладовщик Наталья Серафимовна	Лебедева Надежда Николаевна Повар Федорович Гузалия Гаяновна

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 вязкая молочная Дружба	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28, Витамин С-2	14-02		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-44		
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-88		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86		
Итого за завтрак		Калорийность-389, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-55, Витамин С-2	29-20		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-51		
<u>обед</u>					
45	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	7-10		
175	Щи из свежей капусты	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	2-77		
220	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-324, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-37, Витамин С-3	85-53		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81		
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-61		
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-65		
Итого за обед		Калорийность-663, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-98, Витамин С-21	106-49		
<u>Уплотненный полдник</u>					
102	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-200, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-19	37-73		
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	2-08		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-44		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-317, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-35	47-30		
Итого за день		Калорийность-1 410, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-197, Витамин С-73	185-50		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			