

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>завтрак</u>					
160	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27			
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1			
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10			
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4			
Итого за завтрак		Калорийность-314, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-48, Витамин С-1			
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из клюквы	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1			
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1			
<u>обед</u>					
40	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-22, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3			
174	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13			
128	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-243, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-21			
1	Сметана	Калорийность-2			
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15			
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21			
Итого за обед		Калорийность-548, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-78, Витамин С-16			
<u>Уплотненный полдник</u>					
60	Манник 60гр	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10			
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11			
4	Соль				
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-161, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21			
Итого за день		Калорийность-1 066, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-157, Витамин С-18			
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>завтрак</u>					
180	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30			
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1			
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15			
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4			
Итого за завтрак		Калорийность-373, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58, Витамин С-1			
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из клюквы	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1			
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1			
<u>обед</u>					
61	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-4			
174	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13			
126	Плов из птицы (сад)	Калорийность-244, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-21, Витамин С-1			
2	Сметана	Калорийность-3			
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15			
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25			
Итого за обед		Калорийность-579, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-82, Витамин С-18			
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	Манник 60гр	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13			
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14			
6	Соль				
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-197, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-27			
Итого за день		Калорийность-1 192, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-177, Витамин С-20			
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				