

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	13-68		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-16		
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-93		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-26		
Итого за завтрак		Калорийность-357, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-52	29-03		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-28		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-28		
<u>обед</u>					
58	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	10-15		
172	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-56		
76	Суфле из рыбы	Калорийность-122, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-3	47-79		
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	7-43		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-87		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-52		
171	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-97, Углеводы-24	1-76		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-93		
Итого за обед		Калорийность-734, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-109, Витамин С-13	79-01		
<u>Уплотненный полдник</u>					
119	Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-359, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-64	12-58		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69		
3	Соль		0-05		
88	Яблоки свежие	Калорийность-39, Углеводы-9, Витамин С-9	10-46		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-448, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-86, Витамин С-9	23-78		
Итого за день		Калорийность-1 580, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-256, Витамин С-72	134-10		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	12-32		
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	6-37		
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-93		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-26		
Итого за завтрак		Калорийность-331, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-48	26-88		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-28		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-28		
<u>обед</u>					
58	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	10-15		
172	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-56		
57	Суфле из рыбы	Калорийность-91, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-2	35-84		
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	5-96		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-87		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-52		
143	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-82, Углеводы-20	1-46		
3	Сметана	Калорийность-5	0-56		
Итого за обед		Калорийность-633, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-96, Витамин С-13	64-92		
<u>Уплотненный полдник</u>					
99	Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-53	10-50		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57		
3	Соль		0-05		
88	Яблоки свежие	Калорийность-39, Углеводы-9, Витамин С-9	10-46		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-380, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-72, Витамин С-9	21-58		
Итого за день		Калорийность-1 385, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-225, Витамин С-72	115-66		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Лебедева	Повар	Федорович
заведующий	Татьяна		Надежда		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Николаевна		Гаяновна
	Быстрова Наталия	Серафимовна			