

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>					
184	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-174, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-31	15-25		
167	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	6-90		
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-71		
9	Сыр порциями	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-3	7-59		
Итого за завтрак		Калорийность-345, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-56, Витамин С-1	33-45		
<u>2 завтрак</u>					
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-90		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-90		
<u>обед</u>					
80	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	4-47		
147	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-73, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-8	20-09		
78	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-155, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	59-27		
150	Каша вязкая ячневая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	5-33		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-74		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-52		
31	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-81		
175	Компот из изюма	Калорийность-100, Углеводы-24	3-21		
Итого за обед		Калорийность-665, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-97, Витамин С-24	100-44		
<u>Уплотненный полдник</u>					
99	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-194, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-19	34-24		
28	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-01		
169	Чай с молоком или сливками	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	7-16		
83	Яблоки свежие	Калорийность-37, Углеводы-8, Витамин С-8	9-85		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-347, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-44, Витамин С-8	53-31		
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-207, Витамин С-35	193-10		
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>			
166	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-157, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-28	13-73
149	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-13
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-71
9	Сыр порциями	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-3	7-59
Итого за завтрак		Калорийность-320, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-52, Витамин С-1	31-16
<u>2 завтрак</u>			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-90
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-90
<u>обед</u>			
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-23
147	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-73, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-8	20-09
58	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	44-44
120	Каша вязкая ячневая	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	4-26
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-74
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-52
31	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-81
156	Компот из изюма	Калорийность-89, Углеводы-22	2-86
Итого за обед		Калорийность-563, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-87, Витамин С-17	81-95
<u>Уплотненный полдник</u>			
82	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-161, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-15	28-53
28	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-01
141	Чай с молоком или сливками	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11	5-97
83	Яблоки свежие	Калорийность-37, Углеводы-8, Витамин С-8	9-85
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-299, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-38, Витамин С-8	46-41
Итого за день		Калорийность-1 225, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-187, Витамин С-28	165-42
Утвердил заведующий Калькулятор	Кашеварова Татьяна Леонидовна Быстрова Наталия	Кладовщик Лебедева Надежда Николаевна Серафимовна	Повар Федорович Гузалия Гаяновна