

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>					
180	Каша вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25			
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10			
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10			
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4			
Итого за завтрак		Калорийность-298, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45			
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
<u>обед</u>					
74	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-7			
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13			
60	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21			
120	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20			
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21			
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14			
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13			
Итого за обед		Калорийность-535, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-97, Витамин С-20			
<u>Уплотненный полдник</u>					
120	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-15			
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10			
4	Соль				
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-185, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-25			
Итого за день		Калорийность-1 059, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-176, Витамин С-70			
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 вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25			
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13			
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15			
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4			
Итого за завтрак		Калорийность-332, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-53			
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
<u>обед</u>					
111	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3, Витамин С-10			
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13			
80	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28			
150	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25			
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25			
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14			
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13			
Итого за обед		Калорийность-638, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-114, Витамин С-23			
<u>Уплотненный полдник</u>					
120	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-15			
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13			
6	Соль				
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-193, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-28			
Итого за день		Калорийность-1 204, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-204, Витамин С-73			
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамаева Марита	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Садертдиновна		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна				Фаиловна
	Вотинцева Элла Валерьевна				