

Основная (1-3 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
160	Каша вязкая гречневая	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	7-19		
165	Чай с молоком или сливками	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	6-79		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	4-07		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-23		
Итого за завтрак		Калорийность-333, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-46	22-28		
<u>обед</u>					
175	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-76		
180	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-342, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-30	37-98		
165	Компот из изюма	Калорийность-94, Углеводы-23	2-90		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-69		
Итого за обед		Калорийность-598, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-84. Витамин С-6	49-22		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	Запеканка из творога	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-11	18-88		
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-37		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-240, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-25. Витамин С-15	21-39		
Итого за день		Калорийность-1 171, Белки-48, Жиры-41, Углеводы-155. Витамин С-21	92-89		
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Рудакова Ирина	Повар	Мерзлякова
заведующий	Наталья		Викторовна		Динара
Калькулятор	Михайловна				Рашитовна
	Сурнина Анастасия Владимировна				

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
180	Каша вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	8-09		
190	Чай с молоком или сливками	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-85		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	4-07		
8	Масло порциями	Калорийность-53, Жиры-6	6-78		
Итого за завтрак		Калорийность-386, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-51	26-79		
<u>обед</u>					
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	5-44		
200	Плов из птицы (сад)	Калорийность-387, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-34, Витамин С-1	41-19		
190	Компот из изюма	Калорийность-108, Углеводы-26	3-53		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-37		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-35		
Итого за обед		Калорийность-703, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-100. Витамин С-8	55-88		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Запеканка из творога	Калорийность-256, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-15	30-34		
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-45		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-321, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-30. Витамин С-23	33-97		
Итого за день		Калорийность-1 410, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-181. Витамин С-31	116-64		
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Рудакова Ирина	Повар	Мерзлякова
заведующий	Наталья		Викторовна		Динара
Калькулятор	Михайловна				Рашитовна
	Сурнина Анастасия Владимировна				