

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>					
80	Запеканка из творога	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-11	24-22		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-73		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-49		
165	Какао с молоком	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-61		
Итого за завтрак		Калорийность-376, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-37. Витамин С-1	40-05		
<u>обед</u>					
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-43		
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	4-04		
180	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-342, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-30	43-15		
165	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-94, Углеводы-23	1-67		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-71		
Итого за обед		Калорийность-633, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-83. Витамин С-17	56-45		
<u>Уплотненный полдник</u>					
65	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-1	8-12		
165	Молоко кипяченое	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	11-28		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-184, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-22. Витамин С-3	19-45		
Итого за день		Калорийность-1 193, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-142. Витамин С-21	115-95		
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Рудакова Ирина	Повар	Ведерникова
заведующий	Наталья		Викторовна		Марина
Калькулятор	Михайловна				Владимировна
	Сурнина Анастасия Владимировна				

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>					
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	30-27		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-73		
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-38		
190	Какао с молоком	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-2	8-76		
Итого за завтрак		Калорийность-444, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-41. Витамин С-2	48-14		
<u>обед</u>					
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-65		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-62		
200	Плов из птицы (сад)	Калорийность-387, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-34, Витамин С-1	41-55		
190	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Углеводы-26	1-93		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	4-16		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-41		
Итого за обед		Калорийность-741, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-97. Витамин С-22	58-32		
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-31		
190	Молоко кипяченое	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	12-40		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-212, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-26. Витамин С-4	21-76		
Итого за день		Калорийность-1 397, Белки-58, Жиры-54, Углеводы-164. Витамин С-28	128-22		
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Рудакова Ирина	Повар	Ведерникова
заведующий	Наталья		Викторовна		Марина
Калькулятор	Михайловна				Владимировна
	Сурнина Анастасия Владимировна				