

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>					
160	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26	6-41		
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-66		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-56		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-49		
Итого за завтрак		Калорийность-292, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-50	15-12		
<u>обед</u>					
175	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	5-09		
200	Капуста, тушеная с мясом	Калорийность-255, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-10, Витамин С-19	63-28		
165	Компот из кураги	Калорийность-94, Углеводы-23	1-72		
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-511, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-64. Витамин С-25	73-67		
<u>Уплотненный полдник</u>					
65	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-209, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-37		
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-37		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-255, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-32	8-79		
Итого за день		Калорийность-1 058, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-146. Витамин С-25	97-58		
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>					
180	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	7-22		
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-75		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-56		
8	Масло порциями	Калорийность-53, Жиры-6	7-18		
Итого за завтрак		Калорийность-338, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-54	18-71		
<u>обед</u>					
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	5-81		
220	Капуста, тушеная с мясом	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-11, Витамин С-21	71-92		
190	Компот из кураги	Калорийность-108, Углеводы-26	2-09		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-99		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-89		
Итого за обед		Калорийность-584, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-74. Витамин С-28	84-70		
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	9-73		
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-45		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-295, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	10-23		
Итого за день		Калорийность-1 217, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-164. Витамин С-28	113-64		
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Рудакова Ирина	Повар	Ведерникова
заведующий	Наталья		Викторовна		Марина
Калькулятор	Михайловна				Владимировна
	Сурнина Анастасия Владимировна				