

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 пшенная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	11-76
165	Чай с молоком или сливками	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	6-79
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-35
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	5-67
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-49	27-57
<u>2 завтрак</u>			
100	Кефир, бифидофрут	Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1	7-53
Итого за 2 завтрак		Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4. Витамин С-1	7-53
<u>обед</u>			
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	4-25
7	Сметана	Калорийность-11, Жиры-1	1-14
120	Каша перловая вязкая	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	4-83
70	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	38-90
165	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-94, Углеводы-23	1-39
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-95
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-69
Итого за обед		Калорийность-451, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-88. Витамин С-7	53-15
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Запеканка из творога	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-11	24-77
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-36
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-232, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-23	25-18
Итого за день		Калорийность-1 056, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-164. Витамин С-8	113-43
Утвердил	Коростина	Кладовщик	
заведующий	Наталья		
Калькулятор	Михайловна	Викторовна	
	Сурнина Анастасия Владимировна	Повар	Ведерникова Марина 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 пшенная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	13-23
190	Чай с молоком или сливками	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-84
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-35
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-09
Итого за завтрак		Калорийность-366, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-54	32-51
<u>2 завтрак</u>			
100	Кефир, бифидофрут	Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1	7-53
Итого за 2 завтрак		Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4. Витамин С-1	7-53
<u>обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	4-86
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-62
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-04
80	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28	44-45
190	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Углеводы-26	1-72
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-26
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-82
Итого за обед		Калорийность-543, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-103. Витамин С-8	61-77
<u>Уплотненный полдник</u>			
110	Запеканка из творога	Калорийность-256, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-15	29-91
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-45
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-309, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-28	30-41
Итого за день		Калорийность-1 268, Белки-48, Жиры-41, Углеводы-189. Витамин С-9	132-22
Утвердил	Коростина	Кладовщик	
заведующий	Наталья		
Калькулятор	Михайловна		
	Сурнина Анастасия Владимировна		
		Рудакова Ирина	Повар
		Викторовна	Ведерникова
			Марина
			Владимировна