

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 ячневая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26	9-65		
165	Какао с молоком	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-61		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-39		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-55		
Итого за завтрак		Калорийность-344, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-52. Витамин С-1	25-20		
<u>2 завтрак</u>					
100	Йогурт	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	12-29		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-93, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	12-29		
<u>обед</u>					
175	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-13	16-76		
120	Каша перловая вязкая	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	4-83		
70	Гуляш из отварного мяса (ясли)	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2	46-11		
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-36		
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-418, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-57. Витамин С-13	71-64		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	Манник 60гр	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	6-10		
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-206, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-22. Витамин С-2	17-43		
Итого за день		Калорийность-1 061, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-143. Витамин С-16	126-56		
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Рудакова Ирина	Повар	Ведерникова
заведующий	Наталья		Викторовна		Марина
Калькулятор	Михайловна				Владимировна
	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 ячневая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	10-86
190	Какао с молоком	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-2	8-77
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-39
8	Масло порциями	Калорийность-53, Жиры-6	7-27
Итого за завтрак		Калорийность-398, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-57. Витамин С-2	30-29
<u>2 завтрак</u>			
100	Йогурт	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	12-29
Итого за 2 завтрак		Калорийность-93, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	12-29
<u>обед</u>			
200	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-15	20-45
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-04
80	Гуляш из отварного мяса (сад)	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	52-09
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-45
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-86
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-85
Итого за обед		Калорийность-500, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-68. Витамин С-15	83-74
<u>Уплотненный полдник</u>			
110	Манник 60гр	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-19	8-64
190	Молоко кипяченое	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	12-99
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-262, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-29. Витамин С-3	21-68
Итого за день		Калорийность-1 253, Белки-40, Жиры-46, Углеводы-166. Витамин С-20	148-00
Утвердил	Коростина	Кладовщик	
заведующий	Наталья	Рудакова Ирина	Повар
Калькулятор	Михайловна	Викторовна	Ведерникова
	Сурнина Анастасия Владимировна		Марина
			Владимировна