

## Основная (1-3 года весна/лето корпус 2)

| Выход (г)                    | Наименование блюда                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |       |              |
|------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|--------------|
| <u>завтрак</u>               |                                                      |                                                                                |                               |       |              |
| 80                           | Омлет с сыром                                        | Калорийность-151, Белки-9, Жиры-12,<br>Углеводы-1                              | 21-84                         |       |              |
| 25                           | Батон                                                | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          | 2-21                          |       |              |
| 10                           | Джем, повидло                                        | Калорийность-21, Углеводы-6                                                    | 1-61                          |       |              |
| 165                          | Чай с молоком или сливками                           | Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-12                               | 6-35                          |       |              |
| Итого за завтрак             |                                                      | Калорийность-316, Белки-14, Жиры-15,<br>Углеводы-31                            | 32-01                         |       |              |
| <u>2 завтрак</u>             |                                                      |                                                                                |                               |       |              |
| 116                          | Йогурт                                               | Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-14                              | 11-57                         |       |              |
| Итого за 2 завтрак           |                                                      | Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-14                              | 11-57                         |       |              |
| <u>обед</u>                  |                                                      |                                                                                |                               |       |              |
| 175                          | Нугылишыд (Суп картофельный с<br>горохом и нугылями, | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-19, Витамин С-4                 | 5-33                          |       |              |
| 120                          | Каша перловая вязкая                                 | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-17                              | 4-82                          |       |              |
| 70                           | Гуляш из отварного мяса (ясли)                       | Калорийность-110, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-2                               | 46-81                         |       |              |
| 165                          | Чай с сахаром                                        | Калорийность-46, Углеводы-12                                                   | 0-37                          |       |              |
| 20                           | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 1-33                          |       |              |
| 20                           | Хлеб ржаной                                          | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9                                           | 1-22                          |       |              |
| Итого за обед                |                                                      | Калорийность-465, Белки-19, Жиры-13,<br>Углеводы-71. Витамин С-19              | 61-83                         |       |              |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                                      |                                                                                |                               |       |              |
| 80                           | Манник 60гр                                          | Калорийность-112, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-14                              | 6-74                          |       |              |
| 165                          | Чай с молоком или сливками                           | Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-12                               | 6-35                          |       |              |
| 3                            | Соль                                                 |                                                                                | 0-05                          |       |              |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                      | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-8,<br>Углеводы-26                              | 13-14                         |       |              |
| Итого за день                |                                                      | Калорийность-1 086, Белки-42, Жиры-40,<br>Углеводы-142. Витамин С-19           | 118-55                        |       |              |
| 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>               |                                                              |                                                                                |                               |
| 100                                 | <b>Омлет с сыром</b>                                         | Калорийность-189, Белки-11, Жиры-15,<br>Углеводы-2                             | <b>27-30</b>                  |
| 25                                  | <b>Батон</b>                                                 | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          | <b>2-21</b>                   |
| 15                                  | <b>Джем, повидло</b>                                         | Калорийность-32, Углеводы-8                                                    | <b>2-42</b>                   |
| 190                                 | <b>Чай с молоком или сливками</b>                            | Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | <b>7-34</b>                   |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                              | Калорийность-378, Белки-16, Жиры-18,<br>Углеводы-36                            | <b>39-27</b>                  |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |                                                              |                                                                                |                               |
| 116                                 | <b>Йогурт</b>                                                | Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-14                              | <b>11-57</b>                  |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                              | Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-14                              | <b>11-57</b>                  |
| <b><u>обед</u></b>                  |                                                              |                                                                                |                               |
| 250                                 | <b>Нугылишыд (Суп картофельный с<br/>горохом и нугылями,</b> | Калорийность-149, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-27, Витамин С-6                 | <b>7-61</b>                   |
| 150                                 | <b>Каша перловая вязкая</b>                                  | Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-21                              | <b>6-02</b>                   |
| 80                                  | <b>Гуляш из отварного мяса (сад)</b>                         | Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8,<br>Углеводы-3                              | <b>52-89</b>                  |
| 190                                 | <b>Чай с сахаром</b>                                         | Калорийность-53, Углеводы-13                                                   | <b>0-45</b>                   |
| 25                                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                        | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          | <b>2-07</b>                   |
| 25                                  | <b>Хлеб ржаной</b>                                           | Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11                                          | <b>1-37</b>                   |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                              | Калорийность-587, Белки-22, Жиры-16,<br>Углеводы-89. Витамин С-29              | <b>73-33</b>                  |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |                                                              |                                                                                |                               |
| 110                                 | <b>Манник 60гр</b>                                           | Калорийность-154, Белки-3, Жиры-7,<br>Углеводы-19                              | <b>8-40</b>                   |
| 190                                 | <b>Чай с молоком или сливками</b>                            | Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | <b>7-34</b>                   |
| 3                                   | <b>Соль</b>                                                  |                                                                                | <b>0-05</b>                   |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                              | Калорийность-252, Белки-6, Жиры-10,<br>Углеводы-33                             | <b>15-79</b>                  |
| <b>Итого за день</b>                |                                                              | Калорийность-1 325, Белки-48, Жиры-48,<br>Углеводы-172. Витамин С-29           | <b>139-96</b>                 |
| Утвердил                            | Коростина                                                    | Кладовщик                                                                      | Ведерникова                   |
| заведующий                          | Наталья                                                      |                                                                                | Марина                        |
| Калькулятор                         | Михайловна                                                   |                                                                                | Владимировна                  |
|                                     | Сурнина Анастасия Владимировна                               |                                                                                |                               |