

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 манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	8-58
165	Чай с молоком или сливками	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	6-79
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-12
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	5-67
Итого за завтрак		Калорийность-297, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45	24-16
<u>2 завтрак</u>			
100	Кефир, бифидофрукт	Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1	7-03
Итого за 2 завтрак		Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4. Витамин С-1	7-03
<u>обед</u>			
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	4-37
7	Сметана	Калорийность-11, Жиры-1	1-17
120	Каша пшеничная без молока 1 - 3 года	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22, Витамин С-9	1-21
70	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	38-93
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-20
165	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-94, Углеводы-23	1-71
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-481, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-96, Витамин С-23	52-23
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Запеканка из творога	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-11	20-10
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	20-51
Итого за день		Калорийность-1 060, Белки-40, Жиры-32, Углеводы-168. Витамин С-24	103-93
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Мерзлякова
заведующий	Наталья	Рудакова Ирина	Динара
Калькулятор	Михайловна	Викторовна	Рашитовна
	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 манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-65
190	Чай с молоком или сливками	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-85
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-12
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-07
Итого за завтрак		Калорийность-337, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-50	25-69
<u>2 завтрак</u>			
100	Кефир, бифидофрукт	Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1	7-03
Итого за 2 завтрак		Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4. Витамин С-1	7-03
<u>обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	5-00
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-67
150	Каша пшеничная без молока 3 - 7 лет	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-38, Витамин С-15	1-52
80	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28	44-49
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-30
190	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Углеводы-26	2-05
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-02
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-64
Итого за обед		Калорийность-654, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-126. Витамин С-33	60-69
<u>Уплотненный полдник</u>			
110	Запеканка из творога	Калорийность-256, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-15	26-44
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	26-94
Итого за день		Калорийность-1 350, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-208. Витамин С-34	120-35
Утвердил	Коростина	Кладовщик	
заведующий	Наталья		
Калькулятор	Михайловна		
	Сурнина Анастасия Владимировна		
		Рудакова Ирина	Повар
		Викторовна	Мерзлякова
			Динара
			Рашитовна