

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>					
80	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-11	22-75		
165	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	6-79		
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-99		
Итого за завтрак		Калорийность-330, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-35	32-53		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-83		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-1	6-83		
<u>обед</u>					
40	<i>Икра свекольная</i>	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3	2-41		
175	<i>Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями,</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-4	4-33		
120	<i>Рис отварной</i>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29	8-76		
70	<i>Гуляш из отварного мяса (ясли)</i>	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2	20-33		
165	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-94, Углеводы-23	1-64		
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89		
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-69		
Итого за обед		Калорийность-605, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-97. Витамин С-7	41-05		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	17-57		
165	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-46, Углеводы-12	0-36		
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-42		
3	<i>Соль</i>		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-245, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-23. Витамин С-15	21-49		
Итого за день		Калорийность-1 237, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-160. Витамин С-23	101-90		
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Рудакова Ирина	Повар	Мерзлякова
заведующий	Наталья		Викторовна		Динара
Калькулятор	Михайловна				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>			
110	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-256, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-15	31-28
190	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-85
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-99
Итого за завтрак		Калорийность-413, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-41	42-12
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-83
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-1	6-83
<u>обед</u>			
60	<i>Икра свекольная</i>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	3-61
200	<i>Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями,</i>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5	4-95
150	<i>Рис отварной</i>	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	10-95
80	<i>Гуляш из отварного мяса (сад)</i>	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	22-35
190	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-108, Углеводы-26	1-98
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-95
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-54
Итого за обед		Калорийность-735, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-118. Витамин С-9	47-33
<u>Уплотненный полдник</u>			
140	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3, Витамин С-1	24-58
190	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	0-45
3	<i>Соль</i>		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-284, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-18. Витамин С-24	28-22
Итого за день		Калорийность-1 489, Белки-64, Жиры-57, Углеводы-182. Витамин С-34	124-50
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Мерзлякова
заведующий	Наталья		Динара
Калькулятор	Михайловна		Рашитовна
	Сурнина Анастасия Владимировна		