

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	13-53
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-12
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	5-50
165	Какао с молоком	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-17
Итого за завтрак		Калорийность-307, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-28. Витамин С-1	28-32
<u>обед</u>			
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	4-03
120	Каша перловая вязкая	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	4-78
70	Гуляш из отварного мяса (ясли)	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2	46-73
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-425, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-59. Витамин С-7	58-46
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-1	7-31
165	Чай с молоком или сливками	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	6-36
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-175, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26. Витамин С-1	13-72
Итого за день		Калорийность-907, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-113. Витамин С-9	100-50
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Ведерникова
заведующий	Наталья	Рудакова Ирина	Повар
Калькулятор	Михайловна	Викторовна	Марина
	Сурнина Анастасия Владимировна		Владимировна

Основная (3-7 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	15-49
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-12
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-85
190	Какао с молоком	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-2	8-26
Итого за завтрак		Калорийность-364, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-30. Витамин С-2	33-72
<u>обед</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-10	5-75
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	5-97
80	Гуляш из отварного мяса (сад)	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	52-80
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-45
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-97
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-31
Итого за обед		Калорийность-529, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-73. Витамин С-10	68-25
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-57
190	Чай с молоком или сливками	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-35
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30. Витамин С-1	15-97
Итого за день		Калорийность-1 095, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-133. Витамин С-13	117-94
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Ведерникова
заведующий	Наталья	Рудакова Ирина	Повар
Калькулятор	Михайловна	Викторовна	Марина
	Сурнина Анастасия Владимировна		Владимировна