

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	11-88
165	Какао с молоком	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-36
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-63
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	5-50
Итого за завтрак		Калорийность-336, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-51. Витамин С-1	27-37
<u>2 завтрак</u>			
100	Кефир, бифидофрут	Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1	6-89
Итого за 2 завтрак		Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4. Витамин С-1	6-89
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	1-99
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	3-26
7	Сметана	Калорийность-11, Жиры-1	0-19
130	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	7-16
70	Рыба, тушеная с овощами (ясли)	Калорийность-73, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-3	32-41
165	Компот из кураги	Калорийность-94, Углеводы-23	1-68
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-25
Итого за обед		Калорийность-586, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-89. Витамин С-20	49-27
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Запеканка из творога	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-11	27-79
165	Чай с молоком или сливками	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	6-55
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-271, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-23	34-39
Итого за день		Калорийность-1 243, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-167. Витамин С-22	117-92
Утвердил	Коростина	Кладовщик	
заведующий	Наталья	Рудакова Ирина	Повар
Калькулятор	Михайловна	Викторовна	Мерзлякова
	Сурнина Анастасия Владимировна		Динара
			Рашитовна

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	13-37
190	Какао с молоком	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-2	8-48
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-63
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-85
Итого за завтрак		Калорийность-381, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-56. Витамин С-2	32-33
<u>2 завтрак</u>			
100	Кефир, бифидофрут	Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1	6-89
Итого за 2 завтрак		Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4. Витамин С-1	6-89
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	2-99
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-18	4-65
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	0-19
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	8-27
80	Рыба, тушеная с овощами (сад)	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-3	37-04
190	Компот из кураги	Калорийность-108, Углеводы-26	2-04
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
Итого за обед		Калорийность-719, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-107. Витамин С-27	58-40
<u>Уплотненный полдник</u>			
110	Запеканка из творога	Калорийность-256, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-15	36-83
190	Чай с молоком или сливками	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-57
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-354, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-29	44-45
Итого за день		Калорийность-1 504, Белки-61, Жиры-52, Углеводы-196. Витамин С-30	142-07
Утвердил	Коростина	Кладовщик	
заведующий	Наталья	Рудакова Ирина	Повар
Калькулятор	Михайловна	Викторовна	Мерзлякова
	Сурнина Анастасия Владимировна		Динара
			Рашитовна