

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	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	11-66		
165	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-46, Углеводы-12	0-36		
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-23		
7	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	5-67		
Итого за завтрак		Калорийность-258, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45	20-92		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-84		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-1	6-84		
<u>обед</u>					
40	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-20		
175	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	38-11		
200	<i>Жаркое по-домашнему (ясли)</i>	Калорийность-340, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-22, Витамин С-12	36-62		
165	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-94, Углеводы-23	2-90		
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-634, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-79. Витамин С-28	83-41		
<u>Уплотненный полдник</u>					
65	<i>Булочка ванильная (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-209, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-45		
165	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	6-79		
3	<i>Соль</i>		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-294, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-32	15-29		
Итого за день		Калорийность-1 243, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-161. Витамин С-29	126-46		
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>					
180	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	13-12		
190	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	0-45		
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-23		
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-09		
Итого за завтрак		Калорийность-292, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49	24-89		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-84		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-1	6-84		
<u>обед</u>					
60	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-30		
200	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-10	43-55		
220	<i>Жаркое по-домашнему (сад)</i>	Калорийность-499, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-32, Витамин С-18	41-30		
190	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-108, Углеводы-26	3-53		
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-73		
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-74		
Итого за обед		Калорийность-855, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-99. Витамин С-38	96-15		
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	<i>Булочка ванильная (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	9-72		
190	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-85		
3	<i>Соль</i>		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-340, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-37	17-62		
Итого за день		Калорийность-1 544, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-190. Витамин С-39	145-50		
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Рудакова Ирина	Повар	Мерзлякова
заведующий	Наталья		Викторовна		Динара
Калькулятор	Михайловна				Рашитовна
	Сурнина Анастасия Владимировна				