

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>					
160	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	11-29		
165	Чай с молоком или сливками	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	6-36		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-21		
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	5-50		
Итого за завтрак		Калорийность-297, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45	25-36		
<u>2 завтрак</u>					
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С- 10	12-01		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С- 10	12-01		
<u>обед</u>					
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-13		
7	Сметана	Калорийность-11, Жиры-1	1-18		
120	Каша овсяная без молока 1 - 3 года	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Витамин С-10	0-91		
70	Суфле из птицы	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-3	41-74		
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-551, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-61. Витамин С-15	51-88		
<u>Уплотненный полдник</u>					
40	Капуста отварная	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-15	1-95		
65	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-27	15-19		
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-37		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-242, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-41. Витамин С-15	17-56		
Итого за день		Калорийность-1 134, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-157. Витамин С-40	106-81		
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Рудакова Ирина	Повар	Ведерникова
заведующий	Наталья		Викторовна		Марина
Калькулятор	Михайловна				Владимировна
	Сурнина Анастасия 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>					
180	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	12-70		
190	Чай с молоком или сливками	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-35		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-21		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	7-85		
Итого за завтрак		Калорийность-337, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-50	30-11		
<u>2 завтрак</u>					
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С- 10	12-01		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С- 10	12-01		
<u>обед</u>					
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-8	7-34		
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-68		
150	Каша овсяная без молока 3 - 7 лет	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-26, Витамин С-17	1-15		
80	Суфле из птицы	Калорийность-267, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-4	46-36		
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-45		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-07		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-37		
Итого за обед		Калорийность-724, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-83. Витамин С-25	60-42		
<u>Уплотненный полдник</u>					
60	Капуста отварная	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-23	2-92		
75	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	13-37		
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-45		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-281, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-46. Витамин С-23	16-79		
Итого за день		Калорийность-1 386, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-189. Витамин С-58	119-33		
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Рудакова Ирина	Повар	Ведерникова
заведующий	Наталья		Викторовна		Марина
Калькулятор	Михайловна				Владимировна
	Сурнина Анастасия Владимировна				