

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>					
140	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	10-78		
165	Чай с молоком или сливками	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	6-79		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-16		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-55		
Итого за завтрак		Калорийность-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-43. Витамин С-1	25-28		
<u>2 завтрак</u>					
100	Молоко кипяченое	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	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-42		
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-39		
7	Сметана	Калорийность-11, Жиры-1	1-17		
120	Каша вязкая ячневая	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	4-55		
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	24-20		
165	Компот из кураги	Калорийность-94, Углеводы-23	3-11		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-95		
15	Хлеб ржаной	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	1-27		
Итого за обед		Калорийность-556, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-77. Витамин С-9	43-06		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	Запеканка из творога	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-11	24-79		
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-36		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-232, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-23	25-20		
Итого за день		Калорийность-1 163, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-148. Витамин С-11	100-37		
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>					
160	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-2	12-32		
190	Чай с молоком или сливками	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-85		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-16		
8	Масло порциями	Калорийность-53, Жиры-6	7-27		
Итого за завтрак		Калорийность-371, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-48. Витамин С-2	30-60		
<u>2 завтрак</u>					
100	Молоко кипяченое	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	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-63		
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	6-16		
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-67		
150	Каша вязкая ячневая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	5-70		
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	34-00		
190	Компот из кураги	Калорийность-108, Углеводы-26	3-79		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-07		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-82		
Итого за обед		Калорийность-708, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-94. Витамин С-13	57-84		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	30-99		
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-45		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-285, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-26	31-49		
Итого за день		Калорийность-1 421, Белки-52, Жиры-57, Углеводы-173, Витамин С-16	126-76		
Утвердил	Коростина	Кладовщик	Рудакова Ирина	Повар	Мерзлякова
заведующий	Наталья		Викторовна		Динара
Калькулятор	Михайловна				Рашитовна
	Сурнина Анастасия Владимировна				