

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	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	12-79
170	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	8-43
21	<i>Батон</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12
11	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3	8-89
Итого за завтрак		Калорийность-296, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43, Витамин С-1	32-23
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-69
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-69
<u>обед</u>			
100	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-27	4-72
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
170	<i>Суп картофельный с Геркулесом</i>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-39
50	<i>Гуляш из отварного мяса (ясли)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-2	35-95
170	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-82, Углеводы-20, Витамин С- 1	4-70
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за обед		Калорийность-484, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-78, Витамин С-7	52-31
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	20-12
170	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-48, Углеводы-12	0-54
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
2	<i>Соль</i>		0-03
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-228, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-19	21-36
Итого за день		Калорийность-1 049, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-149, Витамин С-58	107-59
Утвердил заведующий	Руководитель	Кладовщик	Кладовщик
Калькулятор	Калькулятор		
		Повар	Иванова Ираида Андреевна

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	14-40
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-93
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-19
11	Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3	8-89
Итого за завтрак		Калорийность-341, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-52, Витамин С-1	35-41
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-69
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-69
<u>обед</u>			
60	Гуляш из отварного мяса (сад)	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-2	43-35
125	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-214, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-34	5-89
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-82
180	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-65
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С- 2	4-98
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-597, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-96, Витамин С-8	62-69
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3, Витамин С-1	24-15
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-57
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
4	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-285, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-26, Витамин С-1	26-10
Итого за день		Калорийность-1 264, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-183, Витамин С-60	125-89

Утвердил
заведующий

Руководитель

Кладовщик

Кладовщик

Повар

Иванова Ираида
Андреевна

Калькулятор

Калькулятор