

## 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)
<b><u>завтрак</u></b>			
160	<b>Каша вязкая геркулесовая молочная</b>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	<b>12-72</b>
170	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	<b>9-80</b>
20	<b>Батон</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-12</b>
5	<b>Масло порциями</b>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-90</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-349, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-50, Витамин С-1	<b>29-54</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>1-70</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>1-70</b>
<b><u>обед</u></b>			
50	<b>Рыба, припущенная с овощами</b>	Калорийность-22, Белки-4, Углеводы-2, Витамин С-1	<b>8-22</b>
100	<b>Рис припущенный</b>	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24	<b>7-33</b>
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-22</b>
170	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	<b>4-90</b>
3	<b>Сметана</b>	Калорийность-5	<b>0-57</b>
170	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-97, Углеводы-24	<b>3-63</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-33</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-416, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-78, Витамин С-8	<b>27-20</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
125	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-290, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-17	<b>44-22</b>
20	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	<b>1-64</b>
170	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-48, Углеводы-12	<b>0-55</b>
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	<b>0-67</b>
2	<b>Соль</b>		<b>0-03</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-382, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-37	<b>47-11</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 188, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-174, Витамин С-59	<b>105-55</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Козина Лариса Юрьевна      Кладовщик \_\_\_\_\_ Шагавалиева Миннерауза Миннемуллоевна      Повар \_\_\_\_\_ Долганова Екатерина Вадимовна

Калькулятор \_\_\_\_\_ Бочкарева Нина Андроновна

## 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)
<b><u>завтрак</u></b>			
170	<b>Каша вязкая геркулесовая молочная</b>	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	<b>13-52</b>
180	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	<b>10-37</b>
30	<b>Батон</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-19</b>
5	<b>Масло порциями</b>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-90</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-390, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-58, Витамин С-1	<b>31-98</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>1-70</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>1-70</b>
<b><u>обед</u></b>			
60	<b>Рыба, припущенная с овощами</b>	Калорийность-27, Белки-4, Углеводы-2, Витамин С-1	<b>9-87</b>
125	<b>Рис припущенный</b>	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-31	<b>9-16</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-82</b>
180	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	<b>5-19</b>
5	<b>Сметана</b>	Калорийность-8, Жиры-1	<b>0-95</b>
180	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>3-84</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-512, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-95, Витамин С-8	<b>32-83</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
135	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-314, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-18	<b>47-76</b>
30	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	<b>2-46</b>
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-58</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-33</b>
4	<b>Соль</b>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-442, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-45	<b>52-18</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 385, Белки-48, Жиры-39, Углеводы-207, Витамин С-59	<b>118-69</b>
Утвердил заведующий	Козина Лариса Юрьевна	Кладовщик	Шагавалиева Миннерауза Миннемуллолна
Калькулятор	Бочкарева Нина Андроновна	Повар	Долганова Екатерина Вадимовна