

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	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	13-24
170	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	8-33
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-287, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-43, Витамин С-1	28-59
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	3-62
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	3-62
<u>обед</u>			
50	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-9	30-68
100	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-23	6-57
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
170	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-6	4-46
170	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	Калорийность-95, Углеводы-23, Витамин С- 41	3-91
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за обед		Калорийность-537, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-85, Витамин С-47	48-17
<u>Уплотненный полдник</u>			
125	Винегрет овощной	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11, Витамин С-13	10-75
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-59
170	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12	0-54
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
2	Соль		0-03
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28, Витамин С-13	17-58
Итого за день		Калорийность-1 090, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-166, Витамин С-63	97-96

Утвердил	Козина Лариса	Кладовщик	Шагавалиева	Повар	Долганова
заведующий	Юрьевна		Миннерауза		Екатерина
			Миннемуллонова		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)
<u>завтрак</u>			
170	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	14-07
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-82
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-324, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-50, Витамин С-1	30-98
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	3-62
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	3-62
<u>обед</u>			
60	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-133, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-10	36-87
125	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-212, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-29	8-24
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-72
180	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	Калорийность-101, Углеводы-25, Витамин С-44	4-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-657, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-104, Витамин С-50	57-79
<u>Уплотненный полдник</u>			
135	Винегрет овощной	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11, Витамин С-14	11-60
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-18
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-58
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
4	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-288, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-34, Витамин С-14	24-74
Итого за день		Калорийность-1 312, Белки-43, Жиры-37, Углеводы-198, Витамин С-67	117-13

Утвердил	Козина Лариса	Кладовщик	Шагавалиева	Повар	Долганова
заведующий	Юрьевна		Миннерауза		Екатерина
			Миннемуллолна		Вадимовна
Калькулятор	Бочкарева Нина Андроновна				