

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>			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	11-99
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-95
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
4	Сыр порциями	Калорийность-14, Белки-1, Жиры-1	3-56
Итого за завтрак		Калорийность-285, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-46, Витамин С-1	24-62
<u>2 завтрак</u>			
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	4-12
Итого за 2 завтрак		Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	4-12
<u>обед</u>			
110	Каша перловая вязкая	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	4-69
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	38-61
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-13
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-58
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	5-27
Итого за обед		Калорийность-488, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-79, Витамин С-6	56-61
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка морковная	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, Витамин С-2	16-29
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-81
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-246, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-46, Витамин С-2	22-42
Итого за день		Калорийность-1 080, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-185, Витамин С-84	107-77
Утвердил заведующий Калькулятор	Дикова Светлана Фаисовна Валова Татьяна Евгеньевна	Кладовщик	Валова Татьяна Евгеньевна Повар Кирдяева Юлия Львовна

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)
завтрак			
180	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	14-39
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-34
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-34
Итого за завтрак		Калорийность-362, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-58, Витамин С-1	31-26
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
обед			
140	Каша перловая вязкая	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	5-97
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	51-47
45	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	2-74
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	6-10
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	6-33
Итого за обед		Калорийность-638, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-102, Витамин С-8	74-61
Уплотненный полдник			
125	Запеканка морковная	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24, Витамин С-3	20-36
25	Молоко сгущенное	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	6-02
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-310, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-58, Витамин С-3	28-18
Итого за день		Калорийность-1 351, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-227, Витамин С-62	136-80
Утвердил заведующий	Дикова Светлана Фаисовна	Кладовщик	Валова Татьяна Евгеньевна
Калькулятор	Валова Татьяна Евгеньевна	Повар	Кирдяева Юлия Львовна