

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>					
150	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	12-13		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-19		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-84		
4	Сыр порциями	Калорийность-14, Белки-1, Жиры-1	3-13		
Итого за завтрак		Калорийность-256, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39, Витамин С-1	25-29		
<u>2 завтрак</u>					
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		
<u>обед</u>					
150	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	Калорийность-71, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-6	8-88		
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	38-83		
110	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	7-33		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	5-01		
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-94		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-92		
Итого за обед		Калорийность-480, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-72, Витамин С-26	64-91		
<u>Уплотненный полдник</u>					
60	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	5-98		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-55		
40	Салат из моркови	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	3-12		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-269, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-46, Витамин С-2	16-70		
Итого за день		Калорийность-1 046, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-166, Витамин С-79	109-65		
Утвердил	Дикова Светлана	Кладовщик	Иманаева Ольга	Повар	Бекасова
заведующий	Фансова		Юрьевна		Екатерина
Калькулятор	Шестакова Елена Александровна				Георгиевна

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>					
180	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	14-56		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-63		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-26		
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	4-69		
Итого за завтрак		Калорийность-327, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-50, Витамин С-1	32-14		
<u>2 завтрак</u>					
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		
<u>обед</u>					
200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	Калорийность-95, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-8	11-85		
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	51-76		
140	Капуста тушеная	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-24	9-33		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	6-01		
45	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	3-77		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-88		
Итого за обед		Калорийность-628, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-93, Витамин С-33	85-60		
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-39	7-48		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-06		
60	Салат из моркови	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	4-68		
5	Соль		0-08		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-339, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-59, Витамин С-3	21-30		
Итого за день		Калорийность-1 335, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-211, Витамин С-87	141-79		
Утвердил	Дикова Светлана	Кладовщик	Иманаева Ольга	Повар	Бекасова
заведующий	Фансова		Юрьевна		Екатерина
Калькулятор	Шестакова Елена Александровна				Георгиевна