

**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)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	<b>11-25</b>
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-30</b>
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-12</b>
4	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-14, Белки-1, Жиры-1	<b>3-56</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-282, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-44	<b>23-23</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>7-54</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>7-54</b>
<b><u>обед</u></b>			
150	<i>Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне</i>	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-6	<b>35-26</b>
3	<i>Сметана</i>	Калорийность-5	<b>0-57</b>
60	<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	<b>16-32</b>
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-33</b>
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-13</b>
110	<i>Каша рисовая без молока 1 - 3 года</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17, Витамин С-9	<b>1-81</b>
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>5-01</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-448, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-94, Витамин С-15	<b>62-43</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
150	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	<b>9-06</b>
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	<b>0-67</b>
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-60</b>
3	<i>Соль</i>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-175, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-29, Витамин С-1	<b>10-38</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-948, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-177, Витамин С-18	<b>103-58</b>
Утвердил заведующий	Дикова Светлана Фаисовна	Кладовщик	Валова Татьяна Евгеньевна
Калькулятор	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)
<b><u>завтрак</u></b>			
180	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	<b>13-50</b>
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>7-56</b>
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-19</b>
6	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	<b>5-34</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-358, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-57	<b>29-59</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>7-54</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>7-54</b>
<b><u>обед</u></b>			
180	<i>Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-7	<b>42-31</b>
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	<b>0-95</b>
80	<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28	<b>21-76</b>
140	<i>Каша рисовая без молока 3 - 7 лет</i>	Калорийность-140, Белки-3, Углеводы-30, Витамин С-15	<b>2-33</b>
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>3-41</b>
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>
45	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	<b>2-74</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-618, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-128, Витамин С-22	<b>75-50</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
180	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	<b>10-87</b>
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	<b>1-00</b>
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-72</b>
5	<i>Соль</i>		<b>0-08</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-216, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37, Витамин С-1	<b>12-67</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 235, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-232, Витамин С-25	<b>125-30</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Дикова Светлана      Кладовщик \_\_\_\_\_ Валова Татьяна      Повар \_\_\_\_\_ Кирдяева Юлия  
 заведующий \_\_\_\_\_ Фаисовна      Евгенийвна      Львовна  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Валова Татьяна Евгеньевна