

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 вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	10-31		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-01		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-77		
4	Сыр порциями	Калорийность-14, Белки-1, Жиры-1	3-24		
Итого за завтрак		Калорийность-289, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-42, Витамин С-1	22-33		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-52		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-52		
<u>обед</u>					
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-28		
150	Борщ с картофелем	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-5	6-46		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-89		
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	6-00		
60	Тефтели рыбные тушёные	Калорийность-91, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-8	17-99		
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	5-28		
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-96		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-91		
Итого за обед		Калорийность-519, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-85, Витамин С-12	43-77		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	Омлет с овощами	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-4, Витамин С-4	14-71		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-96		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-144, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-4	16-31		
Итого за день		Калорийность-995, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-156, Витамин С-19	88-93		
Утвердил заведующий Калькулятор	Дикова Светлана Фаисовна	Кладовщик	Иманаева Ольга Юрьевна	Повар	Бекасова Екатерина Георгиевна
Шестакова Елена Александровна					

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 вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	12-38
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-22
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-15
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	4-85
Итого за завтрак		Калорийность-363, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-53, Витамин С-2	28-60
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-52
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-52
<u>обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-42
200	Борщ с картофелем	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-7	8-61
7	Сметана	Калорийность-11, Жиры-1	1-24
140	Макаронные изделия отварные	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	7-63
80	Тефтели рыбные тушёные	Калорийность-121, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-11	23-96
45	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	3-81
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-87
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	5-09
Итого за обед		Калорийность-665, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-107, Витамин С-19	56-63
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Омлет с овощами	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-4, Витамин С-4	18-39
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-44
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-183, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24, Витамин С-4	20-63
Итого за день		Калорийность-1 254, Белки-41, Жиры-34, Углеводы-194, Витамин С-27	112-38
Утвердил заведующий Калькулятор	Дикова Светлана Фанисовна Шестакова Елена Александровна	Кладовщик 	Иманаева Ольга Юрьевна Повар Бекасова Екатерина Георгиевна