

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 пшенная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	11-19
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-83
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-30
Итого за завтрак		Калорийность-266, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-43	18-92
<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>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	3-14
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-59
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	38-40
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	9-20
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	5-01
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-92
Итого за обед		Калорийность-574, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-86, Витамин С-27	65-25
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	7-53
142	Кефир, бифидфрут	Калорийность-71, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-1	9-07
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-264, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-25, Витамин С-1	16-65
Итого за день		Калорийность-1 145, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-163, Витамин С-78	103-57
Утвердил заведующий Калькулятор	Дикова Светлана Фаисовна Шестакова Елена Александровна	Кладовщик 	Иманаева Ольга Юрьевна Повар Бекасова Екатерина 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 пшенная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	13-42
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-25
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-56	24-42
<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>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	4-71
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	6-12
80	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	51-20
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	11-50
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	6-01
45	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	3-85
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-88
Итого за обед		Калорийность-758, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-112, Витамин С-35	86-27
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	9-43
170	Кефир, бифидфрут	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-1	10-88
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-327, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-30, Витамин С-1	20-39
Итого за день		Калорийность-1 466, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-207, Витамин С-86	133-83
Утвердил заведующий Калькулятор	Дикова Светлана Фаисовна Шестакова Елена Александровна	Кладовщик 	Иманаева Ольга Юрьевна Повар Бекасова Екатерина Георгиевна