

Основная (1-3 года осень/зима корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
90	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-2	15-58
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	8-36
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-69
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-83
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-348, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-32, Витамин С-52	31-20
обед			
150	Суп картофельный с перловой крупой	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-07
52	Кнели куриные с рисом	Калорийность-136, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-3	27-51
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	5-67
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-20
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-69
17	Хлеб ржаной	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-8	0-99
40	Икра свекольная	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3	2-92
Итого за обед		Калорийность-627, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-88, Витамин С-8	44-05
Уплотненный полдник			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	7-07
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-51
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-69
4	Соль		0-06
40	Печенье	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27	5-00
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-394, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-64, Витамин С-1	14-33
Итого за день		Калорийность-1 369, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-184, Витамин С-61	89-58
Утвердил заведующий Калькулятор	Фирсова Татьяна Святославовна Кощеева Яна Владиславовна	Кладовщик Кирилова Марина Васильевна	Повар Казьмина Лилия Фердинантовна

Основная (3-7 сад осень/зима корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	17-18		
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	10-03		
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19	2-54		
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-83		
Итого за завтрак		Калорийность-368, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-30, Витамин С-2	32-58		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74		
<u>обед</u>					
180	Суп картофельный с перловой крупой	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	2-48		
61	Кнели куриные с рисом	Калорийность-160, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-4	32-12		
140	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-238, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-33	6-75		
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	2-26		
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-49		
Итого за обед		Калорийность-663, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-93, Витамин С-6	46-10		
<u>Уплотненный полдник</u>					
160	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-1	7-55		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-55		
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19	2-54		
5	Соль		0-08		
40	Печенье	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27	5-00		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-438, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-74, Витамин С-1	15-72		
Итого за день		Калорийность-1 510, Белки-59, Жиры-48, Углеводы-206, Витамин С-59	97-14		
Утвердил заведующий Калькулятор	Фирсова Татьяна Святославовна	Кладовщик	Кирилова Марина Васильевна	Повар	Казьмина Лилия Фердинантовна
	Кошечеева Яна Владиславовна				

