

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
129	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	5-67
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-13
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-58
Итого за завтрак		Калорийность-237, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-41	12-97
<u>2 завтрак</u>			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-91
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-67
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	3-65
50	Гуляш из говядины 50/50	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-3	36-86
124	Каша вязкая гречневая	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-49
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-34
Итого за обед		Калорийность-502, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-64, Витамин С-9	54-73
<u>Уплотненный полдник</u>			
34	Салат картофельный	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	2-72
59	Омлет с сыром	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-1	19-37
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-21
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-224, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-17	28-35
Итого за день		Калорийность-1 007, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-132, Витамин С-11	102-61
Утвердил заведующий		Кусова Наталья Викторовна	Мирзаева Светлана Сергеевна

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>			
149	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	6-55
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-19
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-49
Итого за завтрак		Калорийность-292, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-52	15-93
<u>2 завтрак</u>			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
12	Сметана	Калорийность-19, Жиры-2	2-29
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	4-01
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	4-38
149	Каша вязкая гречневая	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-79
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
26	Хлеб ржаной	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	1-52
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-30	3-34
50	Гуляш из говядины 50/50	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-3	36-86
Итого за обед		Калорийность-670, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Витамин С-11	60-89
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Салат картофельный	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-1	4-08
79	Омлет с сыром	Калорийность-149, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-1	25-82
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-45
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-295, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-22, Витамин С-1	37-43
Итого за день		Калорийность-1 301, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-180, Витамин С-14	120-81
Утвердил заведующий		Кусова Наталья Викторовна	Мирзаева Светлана Сергеевна