

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)
<u>завтрак</u>			
130	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	=
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	=
21	<i>Батон</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	=
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	=
Итого за завтрак		Калорийность-251, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38	=
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	=
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	=
<u>обед</u>			
6	<i>Сметана</i>	Калорийность-10, Жиры-1	=
150	<i>Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-11	=
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	=
32	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	=
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=
100	<i>Жаркое по-домашнему (ясли)</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-6	=
Итого за обед		Калорийность-442, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-62, Витамин С-17	=
<u>Уплотненный полдник</u>			
57	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-132, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	=
20	<i>Молоко сгущеное</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	=
60	<i>Салат из моркови</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	=
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	=
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	=
4	<i>Соль</i>		=
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-296, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-42, Витамин С-3	=
Итого за день		Калорийность-1 030, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-151, Витамин С-70	=
Утвердил заведующий Калькулятор	Коза Анэля Станиславовна Дулесова Анна Сергеевна	Кладовщик 	Гореева Маргарита Владимировна Повар Ливинцева Юлия Сергеевна

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>					
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	=		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	=		
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	=		
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	=		
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-47	=		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	=		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	=		
<u>обед</u>					
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	=		
180	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-13	=		
150	Жаркое по-домашнему (сад)	Калорийность-341, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-22, Витамин С-12	=		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	=		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	=		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	=		
Итого за обед		Калорийность-659, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-82, Витамин С-25	=		
<u>Уплотненный полдник</u>					
114	Запеканка из творога	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-15	=		
25	Молоко сгущеное	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	=		
100	Салат из моркови	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-5	=		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	=		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	=		
6	Соль		=		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-474, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-60, Витамин С-5	=		
Итого за день		Калорийность-1 497, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-198, Витамин С-80	=		
Утвердил заведующий Калькулятор	Коза Анэля Станиславовна _____ Дулесова Анна Сергеевна	Кладовщик _____	Гореева Маргарита Владимировна _____	Повар _____	Ливинцева Юлия Сергеевна _____

Основная (сотрудники 1 корпус)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>обед</i>			
180	Жаркое по-домашнему (сад)	Калорийность-409, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-26, Витамин С-15	=
49	Хлеб пшеничный	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	=
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	=
5	Соль		=
Итого за обед		Калорийность-574, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-63, Витамин С-15	=
Итого за день		Калорийность-574, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-63, Витамин С-15	=
Утвердил заведующий Калькулятор	Коза Анэля Станиславовна _____ Дулесова Анна Сергеевна	Кладовщик _____ Гореева Маргарита Владимировна	Повар _____ Ливинцева Юлия Сергеевна

