

Меню (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	12-33
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-1	9-03
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	6-47
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-81
Итого за завтрак		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45, Витамин С-2	30-64
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	калорийность-40, углеводы-11, витамин С-1	3-94
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	3-94
<u>обед</u>			
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	45-59
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-69
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-84
121	Пюре картофельное	калорийность-111, белки-2, жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	12-35
160	Компот из изюма	Калорийность-91, Углеводы-22	5-30
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-19
Итого за обед		Калорийность-477, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-68, Витамин С-35	74-40
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Запеканка из творога	Калорийность-302, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-17	40-04
15	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-16
159	Молоко кипяченое	калорийность-50, белки-3, жиры-4,	13-25
40	Салат томуртский (томуртское блюдо)	Калорийность-72, Белки-4, жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-26	4-52
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-42
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-514, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-37, Витамин С-28	60-44
Итого за день		Калорийность-1361, Белки-61, Жиры-51, Углеводы-161, Витамин С-66	169-42
Утвердил заведующий	Осокина Людмила Александровна	Кладовщик Короткова Мария Александровна	Повар Габдрахманова Гадия Фаизовна

Меню (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	14-79
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-16
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-09
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-22
Итого за завтрак		Калорийность-397, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-56, Витамин С-3	37-26
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	3-94
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	3-94
<u>обед</u>			
80	Суфле из рыбы	калорийность-128, белки-13, жиры-1, Углеводы-3	60-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
180	Щи из свежей капусты с картофелем	калорийность-81, белки-1, жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-84
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	15-44
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-96
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-29
Итого за обед		Калорийность-606, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-87, Витамин С-41	96-25
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Запеканка из творога	Калорийность-348, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-20	46-20
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-54
179	Молоко кипяченое	калорийность-101, белки-3, жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-2	14-91
60	Салат Удмуртский (удмуртское блюдо)	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-5, Витамин С-39	6-77
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-624, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-47, Витамин С-41	71-39
Итого за день		Калорийность-1 673, Белки-74, Жиры-62, Углеводы-201, Витамин С-86	208-84
Утвердил		Осокина	Кладовщик
заведующий		Людмила	Короткова
		Александровна	Мария
			Александровна
			Повар
			Габдрахманова
			Гадия Фаизовна