

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>					
109	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	калорийность-170, белки-10, жиры-14, Углеводы-2. Витамин С-1	27-95		
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-17		
159	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	калорийность-74, белки-2, жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-1	7-15		
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-05		
Итого за завтрак		Калорийность-327, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-23, Витамин С-2	46-32		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-93		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-93		
<u>обед</u>					
110	<i>Рис отварной</i>	калорийность-124, белки-3, жиры-4, Углеводы-27	8-29		
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31		
19	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9	1-17		
59	<i>Фрикадельки из птицы</i>	калорийность-128, белки-9, жиры-8, Углеводы-6	26-92		
150	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	калорийность-51, белки-1, жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-11	3-31		
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	3-33		
40	<i>Икра свекольная</i>	калорийность-40, белки-1, жиры-2, Углеводы-5. Витамин С-3	5-15		
Итого за обед		Калорийность-552, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-83, Витамин С-14	50-23		
<u>Уплотненный полдник</u>					
70	<i>Гребешок из дрожжевого теста</i>	калорийность-256, белки-3, жиры-10, Углеводы-22	10-84		
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-298, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-32	11-48		
Итого за день		Калорийность-1 218, Белки-38, Жиры-47, Углеводы-147, Витамин С-66	109-96		
Утвердил	Осокина	Кладовщик	Короткова	Повар	Габдрахманова
заведующий	Людмила		Мария		Гадия Фаизовна
Калькулятор	Александровна		Александровна		
	Степанова Галина Владимировна				

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>			
119	Омлет натуральный с маслом	калорийность-160, белки-11, жиры-15, Углеводы-3, Витамин С-1	30-48
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-26
178	Кофейный напиток с молоком	калорийность-83, белки-3, жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-05
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-05
Итого за завтрак		Калорийность-378, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-31, Витамин С-2	50-84
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	калорийность-41, углеводы-9, Витамин С- 50	1-93
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-93
<u>обед</u>			
130	Рис отварной	калорийность-182, белки-3, жиры-5, Углеводы-32	9-81
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-97
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-76
79	Фрикадельки из птицы	калорийность-111, белки-12, жиры-10, Углеводы-8	35-90
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, белки-1, жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-97
180	Компот из изюма	калорийность-103, Углеводы-25	4-00
50	Икра свекольная	калорийность-50, белки-1, жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-3	6-45
Итого за обед		Калорийность-705, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-105, Витамин С-16	64-61
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Гребешок из дрожжевого теста	Калорийность-274, белки-5, жиры-11, Углеводы-23	11-60
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-324, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-36	12-39
Итого за день		Калорийность-1 448, Белки-43, Жиры-53, Углеводы-181, Витамин С-68	129-77
Утвердил заведующий	Осокина Людмила Александровна	Кладовщик Короткова Мария Александровна	Повар Габдрахманова Гадия Фаизовна