

Основная (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>					
179	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-85		
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-93		
11	Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3	8-53		
150	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-59		
Итого за завтрак		Калорийность-317, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47, Витамин С-1	29-90		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-01		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-01		
<u>обед</u>					
26	Хлеб ржаной	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	2-20		
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-80		
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	6-34		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-88		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	0-60		
61	Рыба, запечённая в сметанном соусе	Калорийность-72, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-1, Витамин С-7	18-15		
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-02		
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	13-70		
Итого за обед		Калорийность-466, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-71, Витамин С-35	46-69		
<u>Уплотненный полдник</u>					
131	Запеканка морковная	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26, Витамин С-3	22-71		
4	Соль		0-06		
181	Чай с молоком или сливками	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-30		
20	Молоко сгущеное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-78		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-88		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-360, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-61, Витамин С-3	39-73		
Итого за день		Калорийность-1 184, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-188, Витамин С-89	118-33		
Утвердил	Кандакова	Кладовщик	Перевозчикова	Повар	Аверкиева
заведующий	Мария		Юлия		Оксана
Калькулятор	Николаевна		Алексеевна		Александровна
Калькулятор	Муллахметова Лейсан Рафисовна				
Калькулятор	Муллахметова Лейсан Рафисовна				

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>			
179	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-85
26	<i>Батон</i>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-66
11	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3	8-53
170	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	10-87
Итого за завтрак		Калорийность-349, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-54, Витамин С-1	31-91
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-01
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-01
<u>обед</u>			
131	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	14-85
26	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	2-20
180	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	7-58
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-88
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	2-22
82	<i>Рыба, запечённая в сметанном соусе</i>	Калорийность-97, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-10	24-21
9	<i>Сметана</i>	Калорийность-15, Жиры-1	1-43
Итого за обед		Калорийность-512, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-76, Витамин С-33	54-37
<u>Уплотненный полдник</u>			
151	<i>Запеканка морковная</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-3	26-14
4	<i>Соль</i>		0-06
201	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	11-50
25	<i>Молоко сгущеное</i>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	5-99
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-88
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-408, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-68, Витамин С-3	45-57
Итого за день		Калорийность-1 310, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-207, Витамин С-87	133-86

Утвердил	Кандакова	Кладовщик	Перевозчикова	Повар	Аверкиева
заведующий	Мария		Юлия		Оксана
Калькулятор	Николаевна		Алексеевна		Александровна
	Муллахметова	Лейсан Рафисовна			

Меню(1-3 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
144	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	10-01
149	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-86
15	<i>Батон</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	2-81
13	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-05
Итого за завтрак		Калорийность-278, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-47	20-73
<u>2 завтрак</u>			
98	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-47, Углеводы-12, Витамин С- 1	2-81
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Углеводы-12, Витамин С- 1	2-81
<u>обед</u>			
64	<i>Рыба, тушенная в сметанном соусе</i>	Калорийность-88, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-35, Витамин С-1	23-12
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-51
88	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-11	10-93
39	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-7	2-30
115	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</i>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-8, Витамин С-4	12-77
144	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-82, Углеводы-20	2-09
11	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5	0-91
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	0-98
Итого за обед		Калорийность-404, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-92. Витамин С-23	54-61
<u>Уплотненный полдник</u>			
96	<i>Винегрет овощной</i>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, Витамин С-10	10-40
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-13
20	<i>Печенье</i>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-60
178	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-12	0-54
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-266, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-41. Витамин С-10	14-72
Итого за день		Калорийность-995, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-192. Витамин С-34	92-87
Утвердил заведующий Калькулятор	Кандакова Мария Николаевна Касимова Евгения Александровна	Кладовщик Николаева Лариса Владимировна	Повар Делимарская Ольга Вячеславовна

Меню (3-7 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
181	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-174, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	12-63		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-10		
19	Джем, повидло	Калорийность-40, Углеводы-11	3-03		
35	Батон	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	6-56		
Итого за завтрак		Калорийность-388, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-70	29-32		
<u>2 завтрак</u>					
98	Компот из свежих яблок	Калорийность-47, Углеводы-12, Витамин С- 1	2-81		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Углеводы-12, Витамин С- 1	2-81		
<u>обед</u>					
73	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-101, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-40, Витамин С-2	26-37		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-26		
96	Пюре картофельное	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-12	11-82		
49	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-8	2-88		
136	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	15-30		
174	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-99, Углеводы-24	2-51		
16	Хлеб ржаной	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	1-37		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-98		
Итого за обед		Калорийность-492, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-112. Витамин С-27	63-49		
<u>Уплотненный полдник</u>					
125	Винегрет овощной	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11, Витамин С-13	13-60		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-51		
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-60		
178	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-12	0-54		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-306, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-47. Витамин С-13	18-30		
Итого за день		Калорийность-1 233, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-241. Витамин С-41	113-92		
Утвердил	Кандакова	Кладовщик	Николаева	Повар	Делимарская
заведующий	Мария		Лариса		Ольга
Калькулятор	Николаевна		Владимировна		Вячеславовна
	Касимова Евгения Александровна				