

Основная (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>			
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	5-54
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-46
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81
4	Масло порциями	Калорийность-26, Жиры-3	3-47
Итого за завтрак		Калорийность-308, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-44, Витамин С-1	18-28
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-22
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-22
<u>обед</u>			
130	Каша перловая вязкая	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19	4-98
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-5	13-76
60	Гуляш из отварного мяса (ясли)	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-2	46-66
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	2-41
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
Итого за обед		Калорийность-505, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-81, Витамин С-5	73-19
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка капустная	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	13-68
25	Соус томатный	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	2-37
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
3	Соль		0-05
150	Чай с лимоном	Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-2	0-81
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-241, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38, Витамин С-24	18-80
Итого за день		Калорийность-1 097, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-173, Витамин С-32	115-49

Витвинова Елена
Юрьевна

Кладовщик

Шарапова Лира Миншаиковна

Фоминых
Наталья
Яковлевна

Повар

Ошвинцева
Лилия
Николаевна