

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	9-55
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-20
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
9	Масло порциями	Калорийность-59, Жиры-7	9-99
Итого за завтрак		Калорийность-316, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-43	27-06
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-96
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-96
обед			
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	3-10
50	Кнели куриные с рисом	Калорийность-131, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-3	30-80
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	5-65
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-12
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-90
Итого за обед		Калорийность-436, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-59, Витамин С-26	43-57
Уплотненный полдник			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-68
20	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-1	1-40
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-55
3	Соль		0-05
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-222, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-28	21-00
Итого за день		Калорийность-1 015, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-139, Витамин С-76	93-59
Утвердил заведующий	Козлова Елена Валентиновна	Кладовщик	Медякова Елена Владиславовна
Калькулятор	Медякова Елена Владиславовна	Повар	Козлова И.А.



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>			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	11-02
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-45
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
9	Масло порциями	Калорийность-59, Жиры-7	9-99
Итого за завтрак		Калорийность-376, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-54	30-44
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-96
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-96
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-72
65	Кнели куриные с рисом	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-4	40-04
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	7-07
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-54
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-53
Итого за обед		Калорийность-551, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-74, Витамин С-32	55-90
<u>Уплотненный полдник</u>			
99	Запеканка из творога	Калорийность-230, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	35-38
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-67
4	Соль		0-07
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-19
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-382, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-45	40-29
Итого за день		Калорийность-1 350, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-182, Витамин С-82	128-59
Утвердил заведующий Калькулятор	Козлова Елена Валентиновна Медякова Елена Владиславовна	Кладовщик Медякова Елена Владиславовна	Повар Козлова И.А.