

Основная (1-3 года осень/зима корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	8-24
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-248, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-42	15-92
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из кураги	Калорийность-57, Углеводы-14	2-28
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	2-28
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	2-35
100	Свекла тушеная в сметане	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Витамин С-1	6-42
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-22
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	21-52
Итого за обед		Калорийность-449, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-59, Витамин С-4	33-44
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Оладьи	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	7-14
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-225, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-35	7-80
Итого за день		Калорийность-979, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-150, Витамин С-4	59-44

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Владимировна

Кладовщик

Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	9-52
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-299, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-53	17-98
2 завтрак			
100	Компот из кураги	Калорийность-57, Углеводы-14	2-28
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	2-28
обед			
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	2-81
80	Свекла тушеная в сметане	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-1	8-00
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	1-62
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	30-12
Итого за обед		Калорийность-540, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-73, Витамин С-5	45-14
Уплотненный полдник			
125	Оладьи	Калорийность-352, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-48	13-73
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-402, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-61	14-53
Итого за день		Калорийность-1 298, Белки-34, Жиры-39, Углеводы-201, Витамин С-5	79-93

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик
Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар
Козлова И.А.

Козлова И.А.