

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 пшенинная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	7-52
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-304, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-45	16-14
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59
<u>обед</u>			
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-36
100	Каша вязкая гречневая	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	4-15
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	21-52
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-22
Итого за обед		Калорийность-402, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-53, Витамин С-6	31-86
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Булочка домашняя	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-35	8-93
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-283, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-48	9-71
Итого за день		Калорийность-1 032, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-156, Витамин С-8	65-30

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Д.П. Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

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)
<u>завтрак</u>			
150	Каша пшенинная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	8-68
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-331, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-51	17-42
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59
<u>обед</u>			
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	5-23
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	5-39
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	25-82
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	1-62
Итого за обед		Калорийность-499, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-68, Витамин С-7	38-79
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Булочка домашняя	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-40	10-31
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-81
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-325, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-54	11-19
Итого за день		Калорийность-1 198, Белки-27, Жиры-38, Углеводы-183, Витамин С-9	74-99

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.