

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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	10-18
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-88
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-268, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-37	24-14
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
обед			
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-35
110	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	8-27
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	24-46
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-07
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-464, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-69, Витамин С-19	40-97
Уплотненный полдник			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-84
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-33
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-244, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-34	22-30
Итого за день		Калорийность-1 017, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-149, Витамин С-69	89-38

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна

Кладовщик
Владиславовна

[Signature]

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	11-75
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-324, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-47	27-76
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
обед			
200	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-7	3-73
130	Пюре картофельное	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	9-77
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	39-14
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-68
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-611, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-87, Витамин С-24	58-75
Уплотненный полдник			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	35-69
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-33
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-83
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-390, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-46	40-92
Итого за день		Калорийность-1 366, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-189, Витамин С-74	129-40

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна
Медикова Елена Владимировна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

