

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-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	10-37
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-92
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-88
Итого за завтрак		Калорийность-312, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-41	24-50
2 завтрак			
100	Компот из изюма	Калорийность-57, Углеводы-14	2-08
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	2-08
обед			
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-76
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	29-36
110	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	5-94
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-28
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-460, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-64, Витамин С-24	42-16
Уплотненный полдник			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-93
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-59
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-66
3	Соль		0-05
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-225, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-30	21-56
Итого за день		Калорийность-1 054, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-149, Витамин С-24	95-64

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Медякова Елена Владиславовна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

[Signature]

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

[Signature]

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)
завтрак			
150	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	11-97
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-30
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-88
Итого за завтрак		Калорийность-370, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-52	33-15
2 завтрак			
100	Компот из изюма	Калорийность-57, Углеводы-14	2-08
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	2-08
обед			
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-31
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	39-14
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	7-02
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-73
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-581, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-80, Витамин С-29	54-63
Уплотненный полдник			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	35-87
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-79
4	Соль		0-07
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-38
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-384, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-45	41-11
Итого за день		Калорийность-1 392, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-191, Витамин С-29	131-31

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.