

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 манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	7-37
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-37
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10-92
Итого за завтрак		Калорийность-308, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-43, Витамин С-1	25-64
<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	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-90
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	21-52
100	Пюре картофельное	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-12	6-08
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-04
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-442, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-66, Витамин С-17	34-36
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-27	16-08
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	8-35
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-273, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-35, Витамин С-2	24-48
Итого за день		Калорийность-1 066, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-154, Витамин С-22	92-07

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна
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)
<u>завтрак</u>			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	8-51
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-44
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10-92
Итого за завтрак		Калорийность-338, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-48, Витамин С-1	27-85
<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	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-48
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	30-12
130	Пюре картофельное	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	7-90
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-45
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-575, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-85, Витамин С-23	46-38
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Ватрушки с творогом (дрожжки сухие)	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	18-56
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	8-35
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-301, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-39, Витамин С-2	26-98
Итого за день		Калорийность-1 257, Белки-46, Жиры-38, Углеводы-182, Витамин С-28	108-80

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.