

Основная (1-3 года весна/лето)

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	9-92
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-66
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-253, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-42	21-39
<u>2 завтрак</u>			
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	7-32
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	7-32
<u>обед</u>			
151	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-18
37	Птица в соусе с томатом	Калорийность-56, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-1, Витамин С-1	45-29
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-38
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-73
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-82
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
Итого за обед		Калорийность-418, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-66, Витамин С-7	60-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-66
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	8-59
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34, Витамин С-1	10-63
Итого за день		Калорийность-913, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-152, Витамин С-18	100-31
Утвердил заведующий Калькулятор	 Кладовщик Козлова Елена Валентиновна Медякова Елена Владиславовна	Повар Медякова Елена Владиславовна	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)
<u>завтрак</u>			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	11-45
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-277, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-48	23-05
<u>2 завтрак</u>			
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	7-32
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	7-32
<u>обед</u>			
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	5-01
46	Птица в соусе с томатом	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-1	45-29
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-38
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-73
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-43
3	Сметана	Калорийность-5	0-76
Итого за обед		Калорийность-467, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-73, Витамин С-8	62-60
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	10-31
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-252, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-45, Витамин С-1	13-17
Итого за день		Калорийность-1 040, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-176, Витамин С-19	106-14

Утвердил
заведующий
КалькуляторКладовщик
Козлова Елена Владимировна
Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.