

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	7-52
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-36
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-285, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41	19-95
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-80
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-80
<u>обед</u>			
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-16
110	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	3-49
60	Рыба, тушенная с овощами (ясли)	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-2	9-56
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-45
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	1-46
Итого за обед		Калорийность-441, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-71, Витамин С-16	22-55
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-114, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-11	14-03
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-227, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-36	16-67
Итого за день		Калорийность-994, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-157, Витамин С-66	60-97

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик
Медякова Елена
Владиславовна

[Signature]

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

[Signature]

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>			
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-44
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
150	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	8-68
Итого за завтрак		Калорийность-343, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-52	22-85
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-80
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-80
<u>обед</u>			
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-79
130	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	4-12
70	Рыба, тушенная с овощами (сад)	Калорийность-73, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-3	11-78
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-45
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	2-43
Итого за обед		Калорийность-501, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-78, Витамин С-21	27-00
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-228, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-22	28-05
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-349, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-50	30-83
Итого за день		Калорийность-1 234, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-189, Витамин С-71	82-48

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

Медякова Елена Владимировна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.