

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 вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	9-49
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-85
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-24
Итого за завтрак		Калорийность-306, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-44, Витамин С-1	22-91
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из изюма	Калорийность-57, Углеводы-14	2-00
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	2-00
<u>обед</u>			
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	4-58
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	29-38
100	Капуста тушеная	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-17	4-71
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-12
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-84
Итого за обед		Калорийность-461, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-62, Витамин С-17	42-63
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-94
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-50
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
150	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-11
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-222, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-21, Витамин С-12	20-93
Итого за день		Калорийность-1 046, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-141, Витамин С-30	88-47

Утвердил
заведующий
КалькуляторКозлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

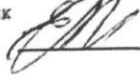
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	11-01
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-22
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-372, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-55, Витамин С-1	30-04
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из изюма	Калорийность-57, Углеводы-14	2-00
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	2-00
<u>обед</u>			
180	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	5-48
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	39-17
131	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	6-17
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-54
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-46
Итого за обед		Калорийность-591, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-79, Витамин С-23	55-82
<u>Уплотненный полдник</u>			
101	Запеканка из творога	Калорийность-235, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	35-88
31	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-33
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Соль		0-07
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-408, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-34, Витамин С-17	40-40
Итого за день		Калорийность-1 428, Белки-63, Жиры-47, Углеводы-182, Витамин С-41	128-26

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик



Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.