

Основная (1-3 года осень/зима корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	7-43
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-263, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-36	15-39
2 завтрак			
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
обед			
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-36
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	21-52
110	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	6-69
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-90
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
3	Сметана	Калорийность-5	0-54
Итого за обед		Калорийность-501, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-75, Витамин С-19	39-15
Уплотненный полдник			
65	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-20	8-18
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-279, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-30	8-84
Итого за день		Калорийность-1 084, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-150, Витамин С-69	65-18

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна

Кладовщик

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)
завтрак			
150	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	8-57
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-288, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-41	16-65
2 завтрак			
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
обед			
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	5-23
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 изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-48
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-72
Итого за обед		Калорийность-625, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-92, Витамин С-24	51-20
Уплотненный полдник			
75	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-274, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23	9-44
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-324, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-36	10-24
Итого за день		Калорийность-1 278, Белки-29, Жиры-43, Углеводы-178, Витамин С-74	79-89

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

