

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	5-36
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-65
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-83
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-47, Витамин С-50	15-19

обед

150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	2-33
60	Рыба, тушеная с овощами (сад)	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-2	10-09
30	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-18, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-5	1-33
110	Рис с овощами	Калорийность-156, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Витамин С-5	6-96
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-10
Итого за обед		Калорийность-450, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-72, Витамин С-15	25-38

Уплотненный полдник

150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	9-17
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
3	Соль		0-05
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-65
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34, Витамин С-1	11-19

Итого за день Калорийность-971, Белки-24, Жиры-26, 51-76

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик
Медякова Елена
Владиславовна

Углеводы-153, Витамин С-66
Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

Выход (г)	Наименование блюда	тн. нел. (жкяя), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-19
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-78
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-333, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-49	14-98
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-83
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-83
обед			
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	2-80
70	Рыба, тушенная с овощами (сод)	Калорийность-73, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-3	11-77
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-9	2-21
130	Рис с овощами	Калорийность-185, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30, Витамин С-6	8-22
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-52
Итого за обед		Калорийность-545, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-89, Витамин С-21	29-95
Уплотненный полдник			
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	11-01
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
4	Соль		0-07
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-78
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-258, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-46, Витамин С-1	13-92
Итого за день		Калорийность-1 177, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-193, Витамин С-72	60-68

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

[Signature]

Медикола Елена
Владиславовна

Повар

[Signature]

Кослова И.А.