

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>			
146	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	9-81
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-10
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-00
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-18
Итого за завтрак		Калорийность-362, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-51, Витамин С-1	32-09
<u>2 завтрак</u>			
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
<u>обед</u>			
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	5-18
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	8-15
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-53
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-43
58	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-159, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10	28-54
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-75
Итого за обед		Калорийность-545, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-79, Витамин С-23	48-58
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-39	5-60
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-78
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-262, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-52	6-45
Итого за день		Калорийность-1 210, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-191, Витамин С-74	88-95

Утвердил
заведующий
Калькулянт



Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

[Signature]

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

[Signature]

Козлова Н.А.

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>			
126	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	8-50
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-59
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-34
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-59
Итого за завтрак		Калорийность-271, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40, Витамин С-1	23-02
<u>2 завтрак</u>			
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
<u>обед</u>			
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-32
111	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	6-90
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-94
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-82
48	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	23-78
3	Сметана	Калорийность-5	0-56
Итого за обед		Калорийность-447, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-65, Витамин С-19	40-32
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-34	4-84
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-65
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-225, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-44	5-54
Итого за день		Калорийность-984, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-158, Витамин С-70	70-71

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

