

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	11-78
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-54
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-05
Итого за завтрак		Калорийность-375, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-53, Витамин С-1	31-37
2 завтрак			
100	Компот из свежих яблок	Калорийность-48, Углеводы-12, Витамин С-1	2-09
Итого за 2 завтрак		Калорийность-48, Углеводы-12, Витамин С-1	2-09
обед			
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	2-96
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	6-05
80	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-177, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14, Витамин С-1	43-64
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-65
50	Салат картофельный	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-1	2-08
Итого за обед		Калорийность-586, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-86, Витамин С-27	59-81
Уплотненный полдник			
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	11-48
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-252, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-45, Витамин С-1	14-30
Итого за день		Калорийность-1 261, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-196, Витамин С-30	107-57

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.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 (р/г)
завтрак			
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	10-21
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-28
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-05
Итого за завтрак		Калорийность-316, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-43, Витамин С-1	27-87
2 завтрак			
100	Компот из свежих яблок	Калорийность-48, Углеводы-12, Витамин С-1	2-09
Итого за 2 завтрак		Калорийность-48, Углеводы-12, Витамин С-1	2-09
обед			
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	2-47
110	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	5-12
50	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-9	27-28
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-21
30	Салат картофельный	Калорийность-32, Жиры-2, Углеводы-4	1-25
Итого за обед		Калорийность-433, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-65, Витамин С-22	40-15
Уплотненный полдник			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	9-57
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-222, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-39, Витамин С-1	12-24
Итого за день		Калорийность-1 019, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-159, Витамин С-25	82-35
Утвердил заведующий Калькулятор	Кладовщик Колдова Елена Валентиновна Медведева Елена Владиславовна	Медведева Елена Владиславовна	Повар Колдова И.А.

