

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>			
130	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	8-42
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-88
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-05
Итого за завтрак		Калорийность-315, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-42	26-68
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-97
<u>обед</u>			
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-20
44	Птица в соусе с томатом	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-1	42-52
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	5-96
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-21
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	1-33
3	Сметана	Калорийность-5	0-56
Итого за обед		Калорийность-433, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-64, Витамин С-17	57-59
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-83
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-32
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-63
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-99
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-260, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-36	22-82
Итого за день		Калорийность-1 049, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-151, Витамин С-67	109-06
Утвердил заведующий	Козлова Елена Валентиновна	Кладовщик	Медякова Елена Владиславовна
Калькулятор	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			
141	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-22	10-92
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-26
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-99
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-05
Итого за завтрак		Калорийность-377, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-51	31-22
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-97
обед			
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	3-56
53	Птица в соусе с томатом	Калорийность-80, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-2, Витамин С-1	51-02
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	7-04
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-65
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-42
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	2-22
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-75
Итого за обед		Калорийность-534, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-79, Витамин С-21	69-66
Уплотненный полдник			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	35-65
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-32
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-83
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-99
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-390, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-46	40-86
Итого за день		Калорийность-1 342, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-185, Витамин С-71	143-71
Утвердил заведующий	Козлова Елена Валентиновна	Кладовщик	Медякова Елена Владиславовна
Калькулятор	Медякова Елена Владиславовна	Повар	Козлова И.А.