

Основная (1-3 года весна/лето)

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-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	9-58
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-91
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-26
Итого за завтрак		Калорийность-306, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-44, Витамин С-1	23-08
<u>2 завтрак</u>			
90	Яблоки свежие	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-9	6-19
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-9	6-19
<u>обед</u>			
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	4-58
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	29-37
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	9-77
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-12
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-496, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-69, Витамин С-15	47-66
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-87
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-28
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
150	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-10
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-278, Белки-19, Жиры-7, Углеводы-34, Витамин С-12	24-30
Итого за день		Калорийность-1 120, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-156, Витамин С-37	101-23

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	11-06
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-29
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-52
Итого за завтрак		Калорийность-402, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-55, Витамин С-1	31-87
2 завтрак			
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	6-87
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	6-87
обед			
180	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	5-49
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	39-16
130	Пюре картофельное	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	10-59
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-54
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-613, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-85, Витамин С-17	60-21
Уплотненный полдник			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	35-74
30	Молоко сгущенное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	6-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Соль		0-07
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-451, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-47, Витамин С-17	44-35
Итого за день		Калорийность-1 510, Белки-62, Жиры-50, Углеводы-197, Витамин С-45	143-30

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена
Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.