

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	9-84
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-61
Итого за завтрак		Калорийность-281, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-41	22-96
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-33
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-33
обед			
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	3-92
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	29-38
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-54
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-71
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
Итого за обед		Калорийность-630, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-92, Витамин С-6	48-94
Уплотненный полдник			
65	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	9-93
150	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-10
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-28
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-274, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-37, Витамин С-12	14-36
Итого за день		Калорийность-1 228, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-180, Витамин С-20	92-59

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.



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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	11-36
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-22
Итого за завтрак		Калорийность-370, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-52	32-00
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-33
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-33
обед			
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	4-71
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	39-17
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-54
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-45
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
Итого за обед		Калорийность-714, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-100, Витамин С-8	60-58
Уплотненный полдник			
125	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-352, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-48	19-10
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-12
30	Молоко сгущенное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	6-42
4	Соль	Калорийность-0, Жиры-0, Углеводы-0	0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-500, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-67, Витамин С-17	25-71
Итого за день		Калорийность-1 627, Белки-63, Жиры-51, Углеводы-229, Витамин С-27	124-62

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Владимировна
Медякова Елена
Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.