

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 гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	5-36		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-36		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98		
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03		
Итого за завтрак		Калорийность-341, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-44	18-73		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59		
<u>обед</u>					
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	2-81		
110	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	6-86		
50	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-9	25-91		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-03		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
Итого за обед		Калорийность-413, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-63, Витамин С-22	39-43		
<u>Уплотненный полдник</u>					
50	Биточки или котлеты манные	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	2-10		
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-01		
150	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-11		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-201, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-35, Витамин С-12	6-59		
Итого за день		Калорийность-998, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-152, Витамин С-36	72-34		
Утвердил заведующий	Козлова Елена Валентиновна	Кладовщик	Медякова Елена Владиславовна	Повар	Козлова И.А.
Калькулятор	Медякова Елена Владиславовна				

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>			
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-19
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-43
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-375, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-50	20-63
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59
<u>обед</u>			
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	3-13
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	8-11
70	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1	36-27
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-44
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-518, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-78, Витамин С-27	52-38
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Биточки или котлеты манные	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	4-21
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-52
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-13
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-327, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-54, Витамин С-17	10-24
Итого за день		Калорийность-1 263, Белки-44, Жиры-34, Углеводы-192, Витамин С-46	90-84
Утвердил заведующий	Кладовщик	Повар	
Калькулятор	Козлова Елена Валентиновна Медякова Елена Владиславовна	Медякова Елена Владиславовна	Козлова И.А.

