

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)
завтрак			
130	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	7-52
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-37
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
Итого за завтрак		Калорийность-249, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-41	14-21
2 завтрак			
100	Компот из изюма	Калорийность-57, Углеводы-14	1-94
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	1-94
обед			
150	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-5	2-45
110	Рагу из овощей	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-16	6-38
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	29-76
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-06
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-398, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-58, Витамин С-22	42-47
Уплотненный полдник			
50	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-114, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-11	14-05
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
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-02
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-242, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-33, Витамин С-12	18-55
Итого за день		Калорийность-946, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-146, Витамин С-34	77-17

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Кладовщик

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)
<u>завтрак</u>			
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-45
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
150	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	8-68
Итого за завтрак		Калорийность-307, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-52	17-11
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из изюма	Калорийность-57, Углеводы-14	1-94
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	1-94
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	2-94
130	Рагу из овощей	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-19	7-53
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	41-66
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-47
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-484, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-68, Витамин С-26	56-42
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-228, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-22	28-09
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		0-07
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-02
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-387, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-45, Витамин С-17	32-63
Итого за день		Калорийность-1 235, Белки-51, Жиры-33, Углеводы-179, Витамин С-43	108-10

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

Кладовщик

Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.