

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	7-42
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-06
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
Итого за завтрак		Калорийность-244, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, Витамин С-1	14-80
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-80
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-80
обед			
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-17, Углеводы-3, Витамин С-1	0-70
110	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	6-67
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	25-81
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-431, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-62, Витамин С-14	37-03
Уплотненный полдник			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	15-72
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-63
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-260, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-36	19-98
Итого за день		Калорийность-976, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-146, Витамин С-65	73-61

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Владимировна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

[Signature]

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>			
150	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	8-57
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	7-28
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
Итого за завтрак		Калорийность-303, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-49, Витамин С-1	17-83
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-80
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-80
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-17
130	Пюре картофельное	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	7-88
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	34-42
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-601, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-86, Витамин С-23	50-34
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	31-45
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-63
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-384, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-45	35-85
Итого за день		Калорийность-1 329, Белки-50, Жиры-40, Углеводы-189, Витамин С-74	105-82

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Владимировна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик
Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.