

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	8-24
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-93
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-54
Итого за завтрак		Калорийность-308, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-42, Витамин С-1	26-04
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-96
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-96
обед			
150	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-5	2-66
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	32-10
120	Рагу из овощей	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамин С-17	8-55
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-12
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-405, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-59, Витамин С-23	47-25
Уплотненный полдник			
59	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-134, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-13	15-95
19	Джем, повидло	Калорийность-40, Углеводы-11	2-60
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-43
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-313, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-48	27-36
Итого за день		Калорийность-1 067, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-158, Витамин С-74	102-61

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна

Кладовщик
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 вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-51
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-54
Итого за завтрак		Калорийность-365, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-52, Витамин С-1	29-17
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-96
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-96
обед			
180	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	3-19
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	44-93
130	Рагу из овощей	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-19	9-26
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-54
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-43
Итого за обед		Калорийность-501, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-72, Витамин С-26	62-35
Уплотненный полдник			
118	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-269, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-26	31-91
28	Джем, повидло	Калорийность-59, Углеводы-16	3-90
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-43
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-491, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-71	45-31
Итого за день		Калорийность-1 398, Белки-47, Жиры-42, Углеводы-204, Витамин С-77	138-79

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена
Владиславовна

Кладовщик

(Signature)

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.