

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 молочная Дружба	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-1	10-07
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-98
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-28
Итого за завтрак		Калорийность-307, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-42, Витамин С-1	22-95
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-48
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	29-41
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-36
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-21
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-80
Итого за обед		Калорийность-555, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-79, Витамин С-5	43-26
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	10-13
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-225, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-35	10-80
Итого за день		Калорийность-1 128, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-165, Витамин С-56	78-98

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна
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 вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	11-60
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-98
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-28
Итого за завтрак		Калорийность-335, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-48, Витамин С-1	24-61
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	2-98
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	39-18
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-36
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-65
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-40
Итого за обед		Калорийность-660, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-93, Витамин С-7	54-57
<u>Уплотненный полдник</u>			
125	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-352, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-48	19-50
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-402, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-61	20-32
Итого за день		Калорийность-1 438, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-211, Витамин С-58	101-47

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена
Владиславовна

Кладовщик

[Signature]

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.