

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	9-48
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-18
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-42
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-62
Итого за завтрак		Калорийность-287, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41	25-70
<u>2 завтрак</u>			
100	Молоко кипяченое	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-58
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	3-10
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	29-38
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	9-36
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-12
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-488, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-70, Витамин С-20	45-78
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-54
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-1	1-38
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-56
3	Соль		0-05
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-42
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-224, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-28	20-95
Итого за день		Калорийность-1 056, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-144, Витамин С-21	99-01

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

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)
<u>завтрак</u>			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	11-36
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-343, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-52	29-59
<u>2 завтрак</u>			
100	Молоко кипяченое	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-58
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-72
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	3-80
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	12-18
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-54
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-621, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-88, Витамин С-25	24-67
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	35-77
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-67
4	Соль		0-07
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-25
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-384, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-45	40-76
Итого за день		Калорийность-1 405, Белки-54, Жиры-46, Углеводы-190, Витамин С-26	101-60
Утвердил заведующий	 Козлова Елена Валентиновна	Кладовщик  Медякова Елена Владиславовна	Повар _____ Козлова И.А.
Калькулятор	_____	Медякова Елена Владиславовна	_____