

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-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	9-09
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-16
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
Итого за завтрак		Калорийность-257, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-43	16-59
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из кураги	Калорийность-57, Углеводы-14	2-46
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	2-46
<u>обед</u>			
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	2-61
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	9-01
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	33-76
148	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-84, Углеводы-21	1-88
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-90
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
Итого за обед		Калорийность-487, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-68, Витамин С-27	49-73
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-114, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-11	15-64
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-54
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
3	Соль		0-05
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-60
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-245, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-42	20-17
Итого за день		Калорийность-1 046, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-167, Витамин С-27	88-95

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна

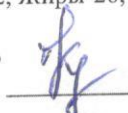
Кладовщик



Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар



Козлова И.А.

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

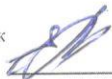
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-49
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-39
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-01
Итого за завтрак		Калорийность-317, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-54	19-89
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из кураги	Калорийность-57, Углеводы-14	2-46
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	2-46
<u>обед</u>			
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-14
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	11-26
80	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	45-02
178	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-101, Углеводы-25	2-26
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-53
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-623, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-87, Витамин С-32	64-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
101	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-230, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-22	31-31
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-65
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-01
4	Соль		0-07
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	3-90
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-415, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-67	37-94
Итого за день		Калорийность-1 412, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-222, Витамин С-32	125-26

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна

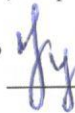
Кладовщик



Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар



Козлова И.А.