

Основная (3-7 сад осень/зима)

Виды (г)	Наименование блюда	эм. нси. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	8-50
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-44
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-04
Итого за завтрак		Калорийность-338, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-48, Витамин С-1	27-96
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-59	1-80
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-59	1-80
обед			
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	5-21
130	Пюре картофельное	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	7-88
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-44
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
70	Котлеты рубленные из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	30-11
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-89
Итого за обед		Калорийность-651, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-97, Витамин С-24	50-94
Уплотненный полдник			
125	Оладьи (сухие заморожен)	Калорийность-352, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-48	13-75
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-13
4	Соль		0-06
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-52
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-486, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-67, Витамин С-17	18-46
Итого за день		Калорийность-1 516, Белки-50, Жиры-47, Углеводы-221, Витамин С-92	99-16

Утвердил
заместитель
Калужников



Кладовщик
Медякова Елена
Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

130	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	7-37
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-36
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-52

150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-34
110	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	6-67
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-03
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	21-51
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-71

63	Олады (сухие дрожжи)	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	7-15
110	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-11
1	Соль		0-05
10	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-52

Итого за Уплотненный подник	Калорийность-286, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-43, Витамин С-12	11-83
------------------------------------	--	--------------

Итого за день Калорийность-1 082, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-165, Витамин С-82 **71-60**

Keywords: H.A.