

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 манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-06
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-82
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	0-68
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-61
Итого за завтрак		Калорийность-272, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40, Витамин С-1	22-17
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	2-88
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	28-68
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	6-83
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-98
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	=
Итого за обед		Калорийность-461, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-63, Витамин С-24	41-37
<u>Уплотненный полдник</u>			
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-28
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-54
65	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	9-10
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-277, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-46	13-97
Итого за день		Калорийность-1 051, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-158, Витамин С-75	79-46

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 манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	10-46
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-01
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-22
Итого за завтрак		Калорийность-361, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-51, Витамин С-1	30-87
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	3-46
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	38-24
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	7-40
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-58
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	=
Итого за обед		Калорийность-574, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-78, Витамин С-26	52-68
<u>Уплотненный полдник</u>			
30	Молоко сгущенное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	6-42
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-65
125	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-352, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-48	17-50
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-480, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-78	24-62
Итого за день		Калорийность-1 456, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-216, Витамин С-77	110-12

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна

Кладовщик

Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.