

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 вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-45
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	9-89
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за завтрак		Калорийность-259, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36, Витамин С-2	17-67
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-33
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-33
<u>обед</u>			
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	9-77
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	2-73
50	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-142, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-10, Витамин С-1	27-49
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-01
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
Итого за обед		Калорийность-457, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-65, Витамин С-27	45-39
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	8-96
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-56
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-222, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-39, Витамин С-1	11-52
Итого за день		Калорийность-981, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-150, Витамин С-32	80-91

Утвердил
заведующий
Калькулятор



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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-45
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	11-87
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за завтрак		Калорийность-319, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-45, Витамин С-2	21-32

2 завтрак

100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-33
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-33

обед

40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-27
70	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-200, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-14, Витамин С-1	38-47
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-61
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
130	Пюре картофельное	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	10-59
Итого за обед		Калорийность-574, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-81, Витамин С-30	59-13

Уплотненный полдник

180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	10-75
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-67
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-228, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-40, Витамин С-1	12-82

Итого за день Калорийность-1164, Белки-36, Жиры-36,
Углеводы-176, Витамин С-35 **99-60**

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

(Signature)

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.