

Основная (1-3 года осень/зима корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	10-27
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-29
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-278, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-41, Витамин С-1	23-64
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из кураги	Калорийность-57, Углеводы-14	2-50
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	2-50
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-5	2-30
70	Рыба, тушенная с овощами (ясли)	Калорийность-73, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-3	15-49
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	6-05
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-21
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-400, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-64, Витамин С-8	27-87
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Запеканка из творога	Калорийность-151, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-9	23-24
40	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	3-13
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-234, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-24	27-04
Итого за день		Калорийность-969, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-143, Витамин С-9	81-05

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Кладовщик
Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	11-86
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-54
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-335, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-51, Витамин С-1	27-15
2 завтрак			
100	Компот из кураги	Калорийность-57, Углеводы-14	2-50
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	2-50
обед			
180	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	2-77
80	Рыба, тушенная с овощами (сад)	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-3	18-42
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	7-15
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-65
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-483, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-79, Витамин С-9	33-42
Уплотненный полдник			
75	Запеканка из творога	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	26-81
60	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	4-69
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-285, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-31	32-32
Итого за день		Калорийность-1 160, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-175, Витамин С-10	95-39

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.