

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-19
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
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-367, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-49, Витамин С-1	20-64
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-80
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-80
<u>обед</u>			
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-78
130	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	4-12
80	Рыба, тушеная с овощами (сад)	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-3	13-46
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-45
Итого за обед		Калорийность-465, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-74, Витамин С-16	26-24
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	8-64
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-252, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-45, Витамин С-1	11-42
Итого за день		Калорийность-1 125, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-177, Витамин С-68	60-10

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Говар

Козлова И.А.

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

завтрак

130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	5-36
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-37
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-39, Витамин С-1	18-08

2 завтрак

100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-80
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-80

обед

150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-15
110	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	3-49
60	Рыба, тушеная с овощами (ясли)	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-2	9-55
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-04
Итого за обед		Калорийность-375, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-59, Витамин С-13	20-05

Уплотненный полдник

150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	7-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-222, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-39, Витамин С-1	9-86

Итого за день Калорийность-948, Белки-25, Жиры-26,
Углеводы-146, Витамин С-65 49-79

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

[Signature]

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

[Signature]

Козлова И.А.