

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	7-43
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-07
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-280, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-39, Витамин С-1	20-57
<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>			
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	2-35
110	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	6-86
50	Кнели куриные с рисом	Калорийность-131, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-3	27-18
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-90
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-421, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-55, Витамин С-22	41-11
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	15-73
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-64
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-268, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-39	20-13
Итого за день		Калорийность-1 010, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-142, Витамин С-73	83-61

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

[Signature]

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)
<u>завтрак</u>			
150	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	8-57
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	7-28
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-339, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-49, Витамин С-1	23-58
<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	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	2-82
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	8-11
70	Кнели куриные с рисом	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-4	38-05
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-48
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-538, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-69, Витамин С-25	54-89
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	31-46
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-64
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-81
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-390, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-46	35-96
Итого за день		Калорийность-1 308, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-173, Витамин С-76	116-23

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

[Signature]

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.