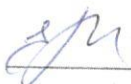
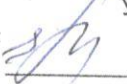


Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	9-49
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-76
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
9	Сыр порциями	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-3	12-02
Итого за завтрак		Калорийность-305, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-44, Витамин С-1	29-60
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из свежих яблок	Калорийность-48, Углеводы-12, Витамин С-1	2-04
Итого за 2 завтрак		Калорийность-48, Углеводы-12, Витамин С-1	2-04
<u>обед</u>			
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	2-73
120	Рис с овощами	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28, Витамин С-5	9-36
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-01
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
Итого за обед		Калорийность-375, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-67, Витамин С-16	17-49
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-114, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-11	15-95
18	Молоко сгущенное	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-10	4-28
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-56
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-250, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-41	22-17
Итого за день		Калорийность-978, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-164, Витамин С-18	71-30
Утвердил заведующий	 Козлова Елена Валентиновна	Кладовщик  Медякова Елена Владиславовна	Повар _____ Козлова И.А.
Калькулятор	Медякова Елена Владиславовна		

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 вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	10-95
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-11
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
9	Сыр порциями	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-3	12-02
Итого за завтрак		Калорийность-368, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-55, Витамин С-1	33-08
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из свежих яблок	Калорийность-48, Углеводы-12, Витамин С-1	2-04
Итого за 2 завтрак		Калорийность-48, Углеводы-12, Витамин С-1	2-04
<u>обед</u>			
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-27
130	Рис с овощами	Калорийность-185, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30, Витамин С-6	10-14
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-61
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-439, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-79, Витамин С-19	20-21
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-228, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-22	31-91
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-67
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Соль		0-07
28	Молоко сгущенное	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16	6-42
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-422, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-66	41-07
Итого за день		Калорийность-1 277, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-212, Витамин С-21	96-40
Утвердил заведующий	 Козлова Елена Валентиновна	Кладовщик	 Медякова Елена Владиславовна
Калькулятор	Медякова Елена Владиславовна	Повар	Козлова И.А.