

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 вязкая ячневая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	7-75
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-88
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-59
Итого за завтрак		Калорийность-281, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-42	21-55
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-53
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	24-19
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	6-89
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-442, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-56, Витамин С-5	35-43
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-51
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	5-40
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-293, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-49	25-58
Итого за день		Калорийность-1 057, Белки-43, Жиры-28, Углеводы-156, Витамин С-55	84-53

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена
Владиславовна

Итого за день Калорийность-1 057, Белки-43, Жиры-28,
Углеводы-156, Витамин С-55

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
завтрак			
150	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	8-94
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-52, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-18
Итого за завтрак		Калорийность-370, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-53	30-37
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	1-97
обед			
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамины С-6	3-03
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамины С-1	33-86
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамины С-1	3-14
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	6-89
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-601, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-85, Витамины С-8	49-35
Уплотненный полдник			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	34-27
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	5-40
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-83
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-423, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-59	42-57
Итого за день		Калорийность-1 435, Белки-58, Жиры-42, Углеводы-206, Витамины С-58	124-26

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик
Медякова Елена
Владиславовна

[Signature]

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.