

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-36
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-90
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-95
Итого за завтрак		Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-42, Витамин С-1	17-21
<u>2 завтрак</u>			
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-49
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-49
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-87
46	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8	21-51
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	5-91
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-12
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-86
Итого за обед		Калорийность-430, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-64, Витамин С-26	34-27
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	9-82
64	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-1	7-50
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-173, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-3	17-37
Итого за день		Калорийность-889, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-138, Витамин С-32	75-34
Утвердил заведующий	Кладовщик Медякова Елена Владиславовна		
Калькулятор	Повар Козлова И.А.		

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 манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	10-77
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-08
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-95
Итого за завтрак		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-47, Витамин С-1	19-80
<u>2 завтрак</u>			
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-49
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-49
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-44
64	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-11, Витамин С-1	30-14
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	6-41
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-12
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-54
41	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-48
Итого за обед		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-99, Витамин С-29	47-13
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	11-78
74	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-70
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-204, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-25, Витамин С-3	20-55
Итого за день		Калорийность-1 143, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-181, Витамин С-35	93-97

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна

Кладовщик
Медякова Елена
Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.