

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	9-76
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-90
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-56
Итого за завтрак		Калорийность-316, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-43, Витамин С-1	27-55
<u>2 завтрак</u>			
60	Яблоки свежие	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	3-80
Итого за 2 завтрак		Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	3-80
<u>обед</u>			
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	2-66
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
130	Пюре картофельное	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	10-53
50	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-142, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-10, Витамин С-1	28-31
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-08
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-467, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-67, Витамин С-28	45-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Макароны отварные с сыром	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18	20-43
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-54
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-288, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-38	22-35
Итого за день		Калорийность-1 097, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-154, Витамин С-35	99-67

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна

Кладовщик



Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

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)
завтрак			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	11-26
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-08
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-56
Итого за завтрак		Калорийность-375, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-53, Витамин С-1	30-90
2 завтрак			
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	6-34
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	6-34
обед			
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-19
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
130	Пюре картофельное	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	10-53
70	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-200, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-14, Витамин С-1	39-62
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-50
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-574, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-81, Витамин С-30	59-03
Уплотненный полдник			
130	Макароны отварные с сыром	Калорийность-216, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20	22-14
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-64
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-313, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43	24-16
Итого за день		Калорийность-1 306, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-187, Витамин С-41	120-43

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна

Кладовщик



Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар



Козлова И.А.