

# Основная (1-3 года осень/зима корпус 1)

| Выход (г)                         | Наименование блюда              | эм. нем. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Суммарная<br>питательная<br>(г/г) |
|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>             |                                 |                                                                                |                                   |
| 130                               | Каша пшенная жидкая молочная    | Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-20                              | 9-61                              |
| 150                               | Чай с сахаром                   | Калорийность-42, Углеводы-10                                                   | 0-62                              |
| 20                                | Хлеб пшеничный                  | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 1-33                              |
| 10                                | Масло порциями                  | Калорийность-46, Жиры-7                                                        | 8-48                              |
| Итого за завтрак                  |                                 | Калорийность-261, Белки-5, Жиры-11,<br>Углеводы-40                             | 20-146                            |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |                                 |                                                                                |                                   |
| 100                               | Напиток из плодов шиповника     | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины<br>С-50                                  | 1-97                              |
| Итого за 2 завтрак                |                                 | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины<br>С-50                                  | 1-97                              |
| <b><u>обед</u></b>                |                                 |                                                                                |                                   |
| 150                               | Борщ с капустой и картофелем    | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-8, Витамины С-4                  | 4-68                              |
| 60                                | Рыба, тушенная с овощами (асли) | Калорийность-63, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-2, Витамины С-2                  | 11-10                             |
| 110                               | Макаронные изделия отварные     | Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-19                              | 5-36                              |
| 150                               | Компот из сушеных фруктов       | Калорийность-36, Углеводы-21                                                   | 2-21                              |
| 30                                | Хлеб ржаной                     | Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13                                          | 1-82                              |
| Итого за обед                     |                                 | Калорийность-397, Белки-12, Жиры-9,<br>Углеводы-63, Витамины С-4               | 24-57                             |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                 |                                                                                |                                   |
| 65                                | Ватрушка с картофелем 75г       | Калорийность-90, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-14, Витамины С-1                 | 7-11                              |
| 150                               | Молоко кипяченое                | Калорийность-35, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-8, Витамины С-2                  | 10-98                             |
| 3                                 | Соль                            |                                                                                | 0-05                              |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                 | Калорийность-175, Белки-8, Жиры-6,<br>Углеводы-22, Витамины С-3                | 18-14                             |
| Итого за день                     |                                 | Калорийность-663, Белки-25, Жиры-26,<br>Углеводы-134, Витамины С-61            | 64-72                             |

Утвердил  
инструктор  
Кальсудатор



Кладовщик

Медякина Елена  
Владиславовна

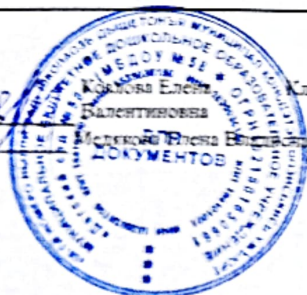
Повар

Кашкина И.А.

## Основная (3-7 сад осень/зима)

| Выход (г)                           | Наименование блюда             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u><b>завтрак</b></u>               |                                |                                                                                |                               |
| 150                                 | Каша пишенная жидкая молочная  | Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-23                              | 11-09                         |
| 180                                 | Чай с сахаром                  | Калорийность-50, Углеводы-13                                                   | 0-75                          |
| 30                                  | Хлеб пшеничный                 | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          | 2-00                          |
| 10                                  | Масло порциями                 | Калорийность-66, Жиры-7                                                        | 8-48                          |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                | Калорийность-331, Белки-5, Жиры-11,<br>Углеводы-51                             | 22-32                         |
| <u><b>2 завтрак</b></u>             |                                |                                                                                |                               |
| 100                                 | Напиток из плодов шиповника    | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                                   | 1-97                          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                                   | 1-97                          |
| <u><b>обед</b></u>                  |                                |                                                                                |                               |
| 180                                 | Борщ с капустой и картофелем   | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-9, Витамин С-7                   | 4-90                          |
| 80                                  | Рыба, тушенная с овощами (сад) | Калорийность-84, Белки-8, Жиры-4,<br>Углеводы-3, Витамин С-3                   | 15-52                         |
| 130                                 | Макаронные изделия отварные    | Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-23                              | 6-33                          |
| 180                                 | Компот из сушеных фруктов      | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 2-65                          |
| 40                                  | Хлеб ржаной                    | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18                                          | 2-43                          |
| 5                                   | Сметана                        | Калорийность-8, Жиры-1                                                         | 0-94                          |
| <b>Итого за обед</b>                |                                | Калорийность-499, Белки-16, Жиры-13,<br>Углеводы-78, Витамин С-10              | 32-77                         |
| <u><b>Уплотненный полдник</b></u>   |                                |                                                                                |                               |
| 75                                  | Ватрушка с картофелем 75г      | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-16, Витамин С-1                 | 8-19                          |
| 180                                 | Молоко кипяченое               | Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-9, Витамин С-2                  | 13-18                         |
| 4                                   | Соль                           |                                                                                | 0-07                          |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                | Калорийность-206, Белки-8, Жиры-8,<br>Углеводы-25, Витамин С-3                 | 21-44                         |
| <b>Итого за день</b>                |                                | Калорийность-1 077, Белки-29, Жиры-32,<br>Углеводы-163, Витамин С-63           | 78-50                         |

Утвердил  
заместитель  
Калькулятор



Кладовщик

Медикова Елена  
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.