

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 манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-86
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-63
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-73
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-16
Итого за завтрак		Калорийность-273, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-40	21-38
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-98
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-98
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-53
37	Птица в соусе с томатом	Калорийность-56, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-1, Витамин С-1	35-55
110	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	4-59
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-06
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-98
Итого за обед		Калорийность-386, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-65, Витамин С-6	47-71
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-27	17-75
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-63
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-230, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-37	18-43
Итого за день		Калорийность-930, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-151, Витамин С-56	89-50

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

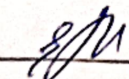
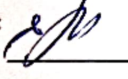
Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

Основная (3-7 сад осень/зима)

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	11-35
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-16
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19	2-59
Итого за завтрак		Калорийность-328, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-52	23-85
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-98
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-98
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-03
37	Птица в соусе с томатом	Калорийность-56, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-1, Витамин С-1	35-53
130	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	5-44
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-68
43	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	2-64
Итого за обед		Калорийность-457, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-79, Витамин С-7	50-32
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	20-50
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-266, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-44	21-32
Итого за день		Калорийность-1 092, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-184, Витамин С-57	97-47
Утвердил заведующий	 Козлова Елена Валентиновна	Кладовщик  Медякова Елена Владиславовна	Повар _____ Козлова И.А.
Калькулятор	Медякова Елена Владиславовна		