

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

Выход (г)	Наименование блюда	м, бел, (жир), белки (г), углеводов (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Содержание калорий (кДж)
завтрак			
130	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	7-56
130	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамины С-1	5-41
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-14	1-39
Итого за завтрак		Калорийность-247, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-41, Витамины С-1	14-27
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-4, Витамины С-50	1-83
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-4, Витамины С-50	1-83
обед			
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамины С-5	2-44
110	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамины С-19	6-89
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-4	21-51
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-46, Углеводы-21	2-11
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-74
Итого за обед		Калорийность-431, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-62, Витамины С-24	35-13
Уплотненный полдник			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-7	15-91
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-65
150	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамины С-12	0-11
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-95
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-257, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-27, Витамины С-12	19-67
Итого за день		Калорийность-971, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-139, Витамины С-87	70-90

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Колесова Елена
Варениковна
Маринова Елена

Медведева Елена
Владиславовна

Полков

Колесова 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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	8-70
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-49
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-95
Итого за завтрак		Калорийность-299, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-51, Витамин С-1	17-14
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-83
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-83
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-45
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	8-13
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	30-11
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-53
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-32
Итого за обед		Калорийность-549, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-78, Витамин С-29	46-54
<u>Уплотненный полдник</u>			
101	Запеканка из творога	Калорийность-235, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	31-82
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-65
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-95
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-407, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-34, Витамин С-17	35-63
Итого за день		Калорийность-1 296, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-172, Витамин С-97	101-14

утвердил
 заведующий
 калькулятор

Козлова Елена
 Валентиновна
 Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
 Владиславовна

Повар

Козлова И.А.