

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

130	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	9-29
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-92
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-42
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-93
Итого за завтрак		Калорийность-308, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-44, Витамин С-1	22-56

2 завтрак

105	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-66
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-66

обед

150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	4-40
63	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10, Витамин С-1	31-18
121	Каша вязкая гречневая	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-00
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-12
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-90
Итого за обед		Калорийность-514, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-71, Витамин С-1	45-60

Уплотненный полдник

52	Запеканка из творога	Калорийность-121, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	18-42
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-46
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-14
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-54
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-258, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-36	22-61

Итого за день Калорийность-1 125, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-162, Витамин С-4 **97-43**

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена

Кладовщик

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)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	10-68
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-29
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-14
9	Масло порциями	Калорийность-59, Жиры-7	9-91
Итого за завтрак		Калорийность-399, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-56, Витамин С-1	31-02
<u>2 завтрак</u>			
105	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-66
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-66
<u>обед</u>			
180	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	5-28
84	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-230, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-14, Витамин С-1	41-48
131	Каша вязкая гречневая	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-51
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-54
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-53
Итого за обед		Калорийность-636, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-87, Витамин С-1	58-34
<u>Уплотненный полдник</u>			
104	Запеканка из творога	Калорийность-242, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-14	36-68
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-19
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-14
4	Соль		0-07
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-68
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-398, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-47	41-76
Итого за день		Калорийность-1 478, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-201, Витамин С-4	137-78

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.