

**Основная (3-7 сад осень/зима)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
130	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	7-23
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-08
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-333, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-49, Витамин С-1	<b>21-04</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	Компот из изюма	Калорийность-57, Углеводы-14	1-94
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-57, Углеводы-14	<b>1-94</b>
<b><u>обед</u></b>			
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-18
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	30-12
130	Каша пшеничная (гарнирная)	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	4-77
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-12
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-577, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-83, Витамин С-7	<b>44-01</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	31-48
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-64
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-83
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
4	Соль		0-07
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-390, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-46	<b>36-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 357, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-192, Витамин С-8	<b>102-99</b>

Утвердил  
заведующий  
Калькулятор



Калькулятор

Медякова Елена  
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

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

код (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
0	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17	6-12
0	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-08
0	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
0	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-288, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-40, Витамин С-1	19-27
<b><u>2 завтрак</u></b>			
0	Компот из изюма	Калорийность-57, Углеводы-14	1-94
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-57, Углеводы-14	1-94
<b><u>обед</u></b>			
0	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-65
0	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	21-52
0	Каша пшеничная ( гарнирная) 150	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	4-03
0	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-43
0	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-472, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-70, Витамин С-5	33-45
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
0	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	15-74
0	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-64
0	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
0	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
0	Соль		0-05
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-260, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-36	20-03
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 077, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-160, Витамин С-6	74-69

1  
ий  
тор

Козлова Елена  
Валентиновна  
Меликова Елена Владиславовна



Медякова Елена  
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.