

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)
завтрак			
130	Каша пшенинная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	10-39
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-93
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-50
Итого за завтрак		Калорийность-315, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-41	29-15
2 завтрак			
100	Компот из свежих яблок	Калорийность-48, Углеводы-12, Витамин С-1	2-26
Итого за 2 завтрак		Калорийность-48, Углеводы-12, Витамин С-1	2-26
обед			
30	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-18, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-5	1-19
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	2-90
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	32-97
110	Рис отварной	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	9-11
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-30
Итого за обед		Калорийность-543, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-80, Витамин С-17	50-29
Уплотненный полдник			
50	Сырники из творога	Калорийность-117, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6	17-47
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-59
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-68
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-226, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-29	21-12
Итого за день		Калорийность-1132, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-162, Витамин С-18	102-82

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена Владиславовна

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	12-00
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-32
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-50
Итого за завтрак		Калорийность-373, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-52	32-82
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из свежих яблок	Калорийность-48, Углеводы-12, Витамин С-1	2-26
Итого за 2 завтрак		Калорийность-48, Углеводы-12, Витамин С-1	2-26
<u>обед</u>			
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-9	1-99
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-48
80	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	43-97
130	Рис отварной	Калорийность-182, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-32	10-77
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-76
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-75
Итого за обед		Калорийность-694, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-100, Витамин С-23	66-15
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Сырники из творога	Калорийность-234, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-11	34-94
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-59
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Соль		0-07
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-90
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-381, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-43	39-50
Итого за день		Калорийность-1 496, Белки-48, Жиры-53, Углеводы-207, Витамин С-24	140-73

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Владиславовна
Медякова Елена
Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.