

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 вязкая молочная Дружба	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-1	7-75
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-12
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-98
11	Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45, Витамин С-2	21-60

обед

150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-14
48	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	25-82
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	5-67
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-11
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-82
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-54
Итого за обед		Калорийность-550, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-75, Витамин С-15	40-99

Уплотненный полдник

20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
110	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	3-49
40	Салат из моркови	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	2-03
150	Чай с сахаром	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	0,62
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-396, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-59, Витамин С-4	20-40

Итого за день Калорийность-1 274, Белки-47, Жиры-41, Углеводы-179, Витамин С-21

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Подписчик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

68,21

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	8-95
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	7-34
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-98
11	Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-366, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-51, Витамин С-2	24-02
обед			
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-76
64	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-11, Витамин С-1	34-42
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	5-67
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-53
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-43
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	0-72
Итого за обед		Калорийность-662, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-89, Витамин С-20	52-37
Уплотненный полдник			
130	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	4-12
60	Салат из моркови	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	3-05
180	Чай с сахаром	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	0,74
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-270, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-37, Витамин С-5	17-26
Итого за день		Калорийность-1 298, Белки-48, Жиры-45, Углеводы-177, Витамин С-27	81,53

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена
Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар
Козлова И.А.