

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

Утвердил Козлова Елена Кладовщик
заведующий Валентиновна
Калькулятор Менькова Елена Владиславовна

Козлова Елена
Валентиновна
Медведева Елена

№ 1021801650667

ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

ММД

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	8-68
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
Итого за завтрак		Калорийность-265, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-51	11-39
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59
обед			
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	2-81
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	8-10
70	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1	36-28
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-45
Итого за обед		Калорийность-510, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-77, Витамин С-26	52-07
Уплотненный полдник			
100	Запеканка морковная	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, Витамин С-2	10-95
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-13
4	Соль		0-07
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-64
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-300, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-41, Витамин С-19	14-77
Итого за день		Калорийность-1118, Белки-39, Жиры-24, Углеводы-179, Витамин С-47	85-82

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.