

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)
<u>завтрак</u>			
130	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-1	9-85
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-28
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-60
Итого за завтрак		Калорийность-280, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-39, Витамин С-2	23-06
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	4-88
110	Макароны отварные с сыром	Калорийность-183, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-17	13-59
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-07
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-406, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-60, Витамин С-7	23-36
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	Калорийность-160, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-24	24-16
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-202, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-34	24-83
Итого за день		Калорийность-929, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-142, Витамин С-59	73-22

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна

Кладовщик



Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

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

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна
Мелькова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

