

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	7-63
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-36
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10-77
Итого за завтрак		Калорийность-318, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-39, Витамин С-1	25-08
<u>2 завтрак</u>			
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
<u>обед</u>			
3	Сметана	Калорийность-5	0-54
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-15
60	Рыба, тушеная с овощами (ясли)	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-2	9-55
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	4-38
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-42
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-391, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-60, Витамин С-13	22-86
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	15-72
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-09
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-225, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-30	18-79
Итого за день		Калорийность-977, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-139, Витамин С-16	74-32

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Васильевна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовш

Кладовщик

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)
завтрак			
150	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	8-81
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-44
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10-77
Итого за завтрак		Калорийность-377, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-50, Витамин С-1	28-00
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			
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-72
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-78
80	Рыба, тушеная с овощами (сад)	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-3	13-46
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	5-17
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-11
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-484, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-75, Витамин С-16	29-67
Уплотненный полдник			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	31-43
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-64
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-384, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-45	35-85
Итого за день		Калорийность-1 288, Белки-53, Жиры-40, Углеводы-180, Витамин С-19	101-11

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

[Signature]

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

Медякова Елена Владиславовна