

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	7-43
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-07
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
Итого за завтрак		Калорийность-244, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, Витамин С-1	14-82
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-80
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-80
обед			
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-36
3	Сметана	Калорийность-5	0-54
110	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	6-69
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	21-52
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-90
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-454, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-65, Витамин С-19	37-83
Уплотненный полдник			
65	Пирожки печеные с яйцом	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-27	2-61
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-194, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-40	3-39
Итого за день		Калорийность-933, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-153, Витамин С-70	57-84
Утвердил заведующий Калькулятор		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
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

Углеводы-185, Витамин С-76
Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

