

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

**завтрак**

|                         |                            |                                                                  |              |
|-------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|
| 80                      | Омлет натуральный с маслом | Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10,<br>Углеводы-2                | 19-74        |
| 150                     | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-11, Витамин С-1    | 6-29         |
| 20                      | Хлеб пшеничный             | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                            | 1-33         |
| 10                      | Сыр порциями               | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3                                 | 5-75         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | Калорийность-278, Белки-13, Жиры-15,<br>Углеводы-23, Витамин С-1 | <b>33-11</b> |

**2 завтрак**

|                           |                  |                              |             |
|---------------------------|------------------|------------------------------|-------------|
| 100                       | Компот из кураги | Калорийность-57, Углеводы-14 | 2-50        |
| <b>Итого за 2 завтрак</b> |                  | Калорийность-57, Углеводы-14 | <b>2-50</b> |

**обед**

|                      |                                   |                                                                   |              |
|----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|
| 150                  | Щи из свежей капусты с картофелем | Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-5, Витамин С-11     | 2-70         |
| 110                  | Каша вязкая пшеничная             | Калорийность-112, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-18                 | 4-61         |
| 150                  | Компот из сушеных фруктов         | Калорийность-86, Углеводы-21                                      | 2-21         |
| 30                   | Хлеб ржаной                       | Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13                             | 1-82         |
| 49                   | Котлеты рубленые из птицы         | Калорийность-134, Белки-8, Жиры-8,<br>Углеводы-8                  | 23-30        |
| 3                    | Сметана                           | Калорийность-5                                                    | 0-56         |
| <b>Итого за обед</b> |                                   | Калорийность-451, Белки-13, Жиры-14,<br>Углеводы-65, Витамин С-11 | <b>35-20</b> |

**Уплотненный полдник**

|                                     |                          |                                                   |              |
|-------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|--------------|
| 65                                  | Оладьи (сухие дрожжевые) | Калорийность-183, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-25 | 9-54         |
| 150                                 | Чай с сахаром            | Калорийность-42, Углеводы-10                      | 0-63         |
| 3                                   | Соль                     |                                                   | 0-05         |
| 20                                  | Джем, повидло            | Калорийность-42, Углеводы-11                      | 3-60         |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                          | Калорийность-267, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-46 | <b>13-82</b> |

**Итого за день** Калорийность-1 053, Белки-31, Жиры-36,  
Углеводы-148, Витамин С-12 **84-63**

Утвердил  
заведующий  
Калькулятор



*(Signature)*

Медякова Елена  
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

## Основная (3-7 сад осень/зима)

| Выход (г)                         | Наименование блюда                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>             |                                   |                                                                                |                               |
| 100                               | Омлет натуральный с маслом        | Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13,<br>Углеводы-2                              | 24-68                         |
| 180                               | Кофейный напиток с молоком        | Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-13, Витамин С-1                  | 7-54                          |
| 30                                | Хлеб пшеничный                    | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          | 2-00                          |
| 10                                | Сыр порциями                      | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3                                               | 5-76                          |
| Итого за завтрак                  |                                   | Калорийность-347, Белки-16, Жиры-18,<br>Углеводы-30, Витамин С-1               | 39-98                         |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |                                   |                                                                                |                               |
| 100                               | Компот из кураги                  | Калорийность-57, Углеводы-14                                                   | 2-50                          |
| Итого за 2 завтрак                |                                   | Калорийность-57, Углеводы-14                                                   | 2-50                          |
| <b><u>обед</u></b>                |                                   |                                                                                |                               |
| 180                               | Щи из свежей капусты с картофелем | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-6, Витамин С-13                  | 3-23                          |
| 130                               | Каша вязкая пшеничная             | Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-22                              | 5-42                          |
| 180                               | Компот из сушеных фруктов         | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 2-65                          |
| 40                                | Хлеб ржаной                       | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18                                          | 2-43                          |
| 58                                | Котлеты рубленые из птицы         | Калорийность-159, Белки-9, Жиры-9,<br>Углеводы-10                              | 27-98                         |
| 4                                 | Сметана                           | Калорийность-6, Жиры-1                                                         | 0-75                          |
| Итого за обед                     |                                   | Калорийность-546, Белки-16, Жиры-18,<br>Углеводы-81, Витамин С-13              | 42-46                         |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                   |                                                                                |                               |
| 125                               | Оладьи (сухие дрожжи)             | Калорийность-352, Белки-9, Жиры-14,<br>Углеводы-48                             | 18-39                         |
| 180                               | Чай с сахаром                     | Калорийность-50, Углеводы-13                                                   | 0-74                          |
| 4                                 | Соль                              |                                                                                | 0-07                          |
| 30                                | Джем, повидло                     | Калорийность-64, Углеводы-17                                                   | 5-40                          |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                   | Калорийность-466, Белки-9, Жиры-14,<br>Углеводы-78                             | 24-60                         |
| Итого за день                     |                                   | Калорийность-1 416, Белки-41, Жиры-50,<br>Углеводы-203, Витамин С-14           | 109-54                        |

Утвердил  
заведующий  
Калькулятор



Кладовщик  
Медякова Елена  
Владиславовна

*[Signature]*

Медякова Елена  
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.