

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)			
<u>завтрак</u>						
130	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	9-87			
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-89			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33			
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-80			
Итого за завтрак		Калорийность-297, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-43, Витамин С-1	26-89			
<u>2 завтрак</u>						
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-33			
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-33			
<u>обед</u>						
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	2-66			
3	Сметана	Калорийность-5	0-57			
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	5-96			
50	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-142, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-10, Витамин С-1	27-49			
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-71			
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82			
Итого за обед		Калорийность-464, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-66, Витамин С-12	42-21			
<u>Уплотненный полдник</u>						
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	8-99			
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-56			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33			
3	Соль		0-05			
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34, Витамин С-1	10-93			
Итого за день		Калорийность-1 002, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-153, Витамин С-16	86-36			
Утвердил заведующий	 Козлова Елена Валентиновна	Кладовщик	 Медякова Елена Владиславовна	Повар		Козлова И.А.
Калькулятор	Медякова Елена Владиславовна					

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	11-39
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-27
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-80
Итого за завтрак		Калорийность-358, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54, Витамин С-1	30-46
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-33
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-33
<u>обед</u>			
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-20
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-45
70	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-200, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-14, Витамин С-1	38-47
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-45
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-581, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-81, Витамин С-14	55-76
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	10-79
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-67
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-228, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-40, Витамин С-1	12-86
Итого за день		Калорийность-1 210, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-185, Витамин С-18	105-41
Утвердил заведующий Калькулятор	 Козлова Елена Владиславовна Медякова Елена Владиславовна	 Медякова Елена Владиславовна	 Повар Козлова И.А.

