

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 манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	7-39
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-38
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-294, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-38	20-12
<u>2 завтрак</u>			
50	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-21, Углеводы-5, Витамин С-1	3-80
Итого за 2 завтрак		Калорийность-21, Углеводы-5, Витамин С-1	3-80
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-65
110	Рис с овощами	Калорийность-156, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26, Витамин С-5	6-60
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	0-46
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-04
30	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-18, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-5	1-32
Итого за обед		Калорийность-386, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-72, Витамин С-15	13-07
<u>Уплотненный полдник</u>			
51	Сырники из творога	Калорийность-119, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-6	15-95
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-02
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
3	Соль		0-05
150	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-13
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-247, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-28, Витамин С-12	20-47
Итого за день		Калорийность-948, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-143, Витамин С-28	57-46

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик
Медякова Елена
Владиславовна

[Signature]

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

[Signature]

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)
<u>завтрак</u>			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	8-50
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-43
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-03
Итого за завтрак		Калорийность-349, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-49	22-94
<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>			
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-19
130	Рис с овощами	Калорийность-185, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30, Витамин С-6	7-80
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	0-62
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-04
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-9	2-20
Итого за обед		Калорийность-460, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-84, Витамин С-21	15-85
<u>Уплотненный полдник</u>			
102	Сырники из творога	Калорийность-239, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-12	31-90
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-02
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
4	Соль		0-07
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-14
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-422, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-40, Витамин С-17	37-11
Итого за день		Калорийность-1 274, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-183, Витамин С-40	83-49

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик
Медякова Елена
Владиславовна

Повар
Козлова И.А.

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.