

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	7-38
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-38
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
Итого за завтрак		Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Витамин С-1	14-08
<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>			
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-98
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	5-66
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-91
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	23-47
Итого за обед		Калорийность-576, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-87, Витамин С-5	38-16
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Булочка домашняя	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-35	8-94
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-275, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45	9-61
Итого за день		Калорийность-1 115, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-180, Витамин С-8	69-44

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна

Кладовщик

Медякова Елена Владиславовна

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)
<u>завтрак</u>			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	8-52
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-45
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
Итого за завтрак		Калорийность-275, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-48, Витамин С-1	16-95
<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 домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-58
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	5-66
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-49
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	32-85
Итого за обед		Калорийность-705, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-107, Витамин С-7	49-99
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Булочка домашняя	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-40	10-32
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-319, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-53	11-14
Итого за день		Калорийность-1 342, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-218, Витамин С-10	85-67

Утвердил
заведующий
Калькулятор

 Козлова Елена
Валентиновна

Кладовщик

 Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

 Козлова И.А.