

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 вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	5-39
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
Итого за завтрак		Калорийность-216, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-38	7-33
2 завтрак			
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
обед			
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-17
110	Картофель отварной	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-10	6-25
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	29-73
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-06
3	Сметана	Калорийность-5	0-54
Итого за обед		Калорийность-371, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-55, Витамин С-22	43-57
Уплотненный полдник			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	7-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-222, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-39, Витамин С-1	9-87
Итого за день		Калорийность-852, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-142, Витамин С-25	68-36

Утвердил
заведующий
Калькулятор



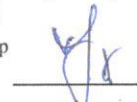
Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик



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 вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-23
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
Итого за завтрак		Калорийность-267, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-49	8-96
<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	Щи из свежей капусты	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	3-27
130	Картофель отварной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-12	7-38
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	41-62
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-47
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-72
Итого за обед		Калорийность-466, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-68, Витамин С-27	57-89
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	8-64
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-252, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-45, Витамин С-1	11-44
Итого за день		Калорийность-1 028, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-172, Витамин С-30	85-88

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна

Кладовщик

Медякова Елена Владиславовна



Медякова Елена
Владиславовна

Повар



Козлова И.А.