

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	7-34
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-08
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-18
Итого за завтрак		Калорийность-239, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38, Витамин С-1	14-60
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-81
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-81
обед			
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-67
111	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	6-63
45	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-123, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	18-48
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-91
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-443, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-68, Витамин С-18	32-69
Уплотненный полдник			
65	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-27	16-14
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-293, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-50	18-57
Итого за день		Калорийность-1 016, Белки-40, Жиры-25, Углеводы-165, Витамин С-69	67-67

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена
Владиславовна



Козлова И.А.

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	8-48
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	7-30
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-76
Итого за завтрак		Калорийность-295, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-47, Витамин С-1	17-54
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-81
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-81
обед			
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-20
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	7-83
63	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10, Витамин С-1	25-84
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-50
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	2-66
Итого за обед		Калорийность-563, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-85, Витамин С-23	43-03
Уплотненный полдник			
75	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	18-62
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-329, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-57	21-20
Итого за день		Калорийность-1 228, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-198, Витамин С-74	83-58

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна

Кладовщик

Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.