

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 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
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-59
Итого за завтрак		Калорийность-264, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48, Витамин С-3	21-67
обед			
150	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	12-46
110	Рагу из овощей	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-16	6-44
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-06
Итого за обед		Калорийность-319, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-56, Витамин С-24	22-78
Уплотненный полдник			
50	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-114, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-11	14-77
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	0-11
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-242, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-33, Витамин С-12	19-27
Итого за день		Калорийность-825, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-137, Витамин С-39	63-72

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Васильевна

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)
завтрак			
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
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			
180	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-9	14-95
130	Рагу из овощей	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-19	7-61
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-47
Итого за обед		Калорийность-390, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-69, Витамин С-28	27-46
Уплотненный полдник			
100	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-228, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-22	28-00
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-02
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
4	Соль	Калорийность-78, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-18	0-07
200	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-78, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-18	0-15
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-419, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-50, Витамин С-18	33-22
Итого за день		Калорийность-1 127, Белки-45, Жиры-25, Углеводы-177, Витамин С-49	85-22

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Валентиновна
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик



Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.