

Основная (1-3 года осень/зима корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	11-22
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-86
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-23
Итого за завтрак		Калорийность-313, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-43	29-64
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	1-97
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-75
110	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	5-09
52	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-142, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-9	23-56
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-20
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-438, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-63, Витамин С-24	35-42
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-86
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-56
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-249, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-35	22-08
Итого за день		Калорийность-1 041, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-150, Витамин С-74	89-11

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Козлова Елена
Владимировна
Медякова Елена
Владиславовна

Кладовщик
Медякова Елена
Владиславовна

Повар
Медякова Елена
Владиславовна

Козлова И.А.

25.02.2025

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	12-99
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-23
Итого за завтрак		Калорийность-371, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-54	33-47
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
обед			
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-30
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	6-00
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	31-42
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-64
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-553, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-79, Витамин С-29	45-79
Уплотненный полдник			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	35-72
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-56
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-76
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-373, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-44	40-11
Итого за день		Калорийность-1 338, Белки-45, Жиры-44, Углеводы-186, Витамин С-79	121-34
Утвердил заведующий Калькулятор		Медякова Елена Владиславовна	Повар Козлова И.А.

