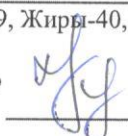


## Основная (1-3 года осень/зима корпус 1)

| Выход (г)                         | Наименование блюда                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                                | Стоимость<br>питания<br>(руб)                                                                            |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>             |                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                          |
| 130                               | Каша вязкая молочная Дружба                                                                                       | Калорийность-131, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-18, Витамин С-1                                                                | 7-63                                                                                                     |
| 150                               | Чай с молоком или сливками                                                                                        | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-11                                                                              | 5-36                                                                                                     |
| 19                                | Хлеб пшеничный                                                                                                    | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9                                                                                          | 1-32                                                                                                     |
| 11                                | Сыр порциями                                                                                                      | Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3                                                                                              | 5-75                                                                                                     |
| Итого за завтрак                  |                                                                                                                   | Калорийность-293, Белки-11, Жиры-10,<br>Углеводы-38, Витамин С-1                                                              | 20-06                                                                                                    |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                          |
| 100                               | Напиток из плодов шиповника                                                                                       | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                                                                                  | 1-80                                                                                                     |
| Итого за 2 завтрак                |                                                                                                                   | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                                                                                  | 1-80                                                                                                     |
| <b><u>обед</u></b>                |                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                          |
| 150                               | Суп картофельный с Геркулесом                                                                                     | Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-8, Витамин С-5                                                                  | 2-49                                                                                                     |
| 100                               | Свекла тушеная в сметане                                                                                          | Калорийность-102, Белки-2, Жиры-6,<br>Углеводы-10, Витамин С-1                                                                | 10-08                                                                                                    |
| 150                               | Компот из сушеных фруктов                                                                                         | Калорийность-86, Углеводы-21                                                                                                  | 2-04                                                                                                     |
| 19                                | Хлеб пшеничный                                                                                                    | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9                                                                                          | 1-32                                                                                                     |
| 31                                | Хлеб ржаной                                                                                                       | Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14                                                                                         | 1-82                                                                                                     |
| 59                                | Кнели куриные с рисом                                                                                             | Калорийность-154, Белки-12, Жиры-10,<br>Углеводы-3                                                                            | 27-18                                                                                                    |
| Итого за обед                     |                                                                                                                   | Калорийность-507, Белки-18, Жиры-18,<br>Углеводы-65, Витамин С-6                                                              | 44-93                                                                                                    |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                          |
| 65                                | Булочка домашняя                                                                                                  | Калорийность-233, Белки-5, Жиры-8,<br>Углеводы-35                                                                             | 8-93                                                                                                     |
| 150                               | Молоко кипяченое                                                                                                  | Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-8, Витамин С-2                                                                  | 8-35                                                                                                     |
| 3                                 | Соль                                                                                                              |                                                                                                                               | 0-05                                                                                                     |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                                                                                   | Калорийность-318, Белки-10, Жиры-12,<br>Углеводы-43, Витамин С-2                                                              | 17-33                                                                                                    |
| Итого за день                     |                                                                                                                   | Калорийность-1 159, Белки-39, Жиры-40,<br>Углеводы-155, Витамин С-59                                                          | 84-12                                                                                                    |
| Утвердил<br>заведующий            |  Козлова Елена<br>Валентиновна | Кладовщик  Медякова Елена<br>Владиславовна | Повар  Козлова И.А. |
| Калькулятор                       | Медякова Елена Владиславовна                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                          |

## Основная (3-7 сад осень/зима )

| Выход (г)                         | Наименование блюда            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>             |                               |                                                                                |                               |
| 150                               | Каша вязкая молочная Дружба   | Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6,<br>Углеводы-21, Витамин С-1                 | 8-81                          |
| 180                               | Чай с молоком или сливками    | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | 6-44                          |
| 29                                | Хлеб пшеничный                | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                          | 1-98                          |
| 11                                | Сыр порциями                  | Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3                                               | 5-75                          |
| Итого за завтрак                  |                               | Калорийность-351, Белки-13, Жиры-12,<br>Углеводы-49, Витамин С-1               | 22-98                         |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |                               |                                                                                |                               |
| 100                               | Напиток из плодов шиповника   | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                                   | 1-80                          |
| Итого за 2 завтрак                |                               | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                                   | 1-80                          |
| <b><u>обед</u></b>                |                               |                                                                                |                               |
| 180                               | Суп картофельный с Геркулесом | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-10, Витамин С-6                  | 2-98                          |
| 130                               | Свекла тушеная в сметане      | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-8,<br>Углеводы-12, Витамин С-2                 | 13-11                         |
| 180                               | Компот из сушеных фруктов     | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 2-45                          |
| 29                                | Хлеб пшеничный                | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                          | 1-98                          |
| 42                                | Хлеб ржаной                   | Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19                                          | 2-43                          |
| 83                                | Кнели куриные с рисом         | Калорийность-217, Белки-17, Жиры-14,<br>Углеводы-5                             | 38-05                         |
| Итого за обед                     |                               | Калорийность-675, Белки-26, Жиры-24,<br>Углеводы-85, Витамин С-8               | 61-00                         |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                               |                                                                                |                               |
| 75                                | Булочка домашняя              | Калорийность-269, Белки-5, Жиры-9,<br>Углеводы-40                              | 10-31                         |
| 180                               | Молоко кипяченое              | Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-9, Витамин С-2                  | 10-02                         |
| 4                                 | Соль                          |                                                                                | 0-07                          |
| Итого за Уплотненный полдник      |                               | Калорийность-371, Белки-10, Жиры-14,<br>Углеводы-49, Витамин С-2               | 20-40                         |
| Итого за день                     |                               | Калорийность-1 438, Белки-49, Жиры-50,<br>Углеводы-192, Витамин С-61           | 106-18                        |

Утвердил  
заведующий  
Калькулятор

Козлова Елена  
Валентиновна  
Медякова Елена Владиславовна

Кладовщик

Медякова Елена  
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.