

28.01.2025

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	9-78
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-28
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-263, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37, Витамин С-1	23-14
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			
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-54
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	6-78
43	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-118, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	21-87
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-21
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-82
Итого за обед		Калорийность-511, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-77, Витамин С-5	35-22
Уплотненный полдник			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-64
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-23
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-238, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-31	21-87
Итого за день		Калорийность-1 053, Белки-41, Жиры-30, Углеводы-154, Витамин С-56	82-20

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

[Signature]

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	11-29
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-54
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-75
Итого за завтрак		Калорийность-318, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46, Витамин С-1	26-58
<u>2 завтрак</u>			
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
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-05
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	6-78
63	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10, Витамин С-1	31-59
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-65
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-43
Итого за обед		Калорийность-617, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-91, Витамин С-7	46-50
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	35-29
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-23
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-386, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-45	40-34
Итого за день		Калорийность-1 362, Белки-55, Жиры-40, Углеводы-191, Витамин С-58	115-39

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

[Signature]

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

Медякова Елена Владиславовна