02.11.2024

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	завтрак	
170	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
12	Повидло	Калорийность-25, Углеводы-7
	Итого за завтрак	Калорийность-297, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-53, Витамин С-1
	2 завтрак	
100	Сок	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2
	Итого за 2 завтрак	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2
	обед	
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13
140	Каша вязкая гречневая	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
50	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-82, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-2
20	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-9
160	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-91, Углеводы-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
	Итого за обед	Калорийность-565, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-85, Витамин С-22
	Уплотненный полдник	
145	Пудинг из моркови и яблок	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-6
60	Гребешок из дрожжевого теста	Калорийность-226, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19
180	Чай	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-502, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-53, Витамин С-23
	Итого за день	Калорийность-1 412, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-202, Витамин С-48

Утвердил заведующий — Стрелкова Татьяна Ивановна

Калькулятор — Лекомцева Наталья Викторовна

Повар

Стрелкова Татьяна Ивановна

Подписано цифровой подписью: Стрелкова Татьяна Ивановна
Дата: 2024.11.02 08:15:08 +04'00'

02.11.2024

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	завтрак	
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1
18	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9
10	Повидло	Калорийность-25, Углеводы-7
	Итого за завтрак	Калорийность-262, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-47, Витамин С-1
	2 завтрак	
100	Сок	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2
	Итого за 2 завтрак	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2
	обед	
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11
110	Каша вязкая гречневая	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
19	Хлеб ржаной	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
50	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-82, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-2
	Итого за обед	Калорийность-445, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-65, Витамин С-18
	Уплотненный полдник	
100	Пудинг из моркови и яблок	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-4
60	Гребешок из дрожжевого теста	Калорийность-226, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19
150	Чай	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12
	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-371, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-35, Витамин С-16
	Итого за день	Калорийность-1 126, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-158, Витамин С-37

Утвердил заведующий — Стрелкова Татьяна Ивановна

Калькулятор — Лекомцева Наталья Викторовна

Повар