

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	11-33
20.000	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41
150.000	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-08
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-51, Витамин С-2	32-47
<u>обед</u>			
40.000	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-1	3-59
150	Борщ с картофелем	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-5	6-31
50	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-71, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	13-45
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	13-17
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
Итого за обед		Калорийность-474, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-86, Витамин С-21	42-63
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Сырники из творога	Калорийность-176, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-9	26-19
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
3	Соль		0-05
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-81
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-313, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-28, Витамин С-2	44-18
Итого за день		Калорийность-1 097, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-165, Витамин С-25	119-28

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова
Ольга Павловна

Повар

Прыткина Е.В.

Кузнецова Ольга Федоровна

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
170	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	14-82		
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53		
Итого за завтрак		Калорийность-388, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-65, Витамин С-2	38-64		
<u>обед</u>					
60	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-2	5-39		
175	Борщ с картофелем	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-6	7-36		
70	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	18-83		
140	Пюре картофельное	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	15-37		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76		
25	Соус сметанный	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-1	1-26		
50.000	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04		
Итого за обед		Калорийность-656, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-122, Витамин С-25	56-20		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Сырники из творога	Калорийность-234, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-11	34-92		
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76		
5	Соль		0-08		
30	Молоко сгущенное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	7-21		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-414, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-37, Витамин С-2	57-97		
Итого за день		Калорийность-1 458, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-224, Витамин С-29	152-81		
Утвердил	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова	Повар	Прыткина Е.В.
заведующий			Ольга Павловна		
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна				

