

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	4-25
150.000	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
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	32-30
<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 капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-84
50	биточки рубленые из птицы	Калорийность-71, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3	20-77
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-84
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-470, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-71, Витамин С-22	47-15
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	21-14
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
3	Соль		0-05
60	Яблоки свежие	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	5-98
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-327, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-45, Витамин С-8	40-30
Итого за день		Калорийность-1 107, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-167, Витамин С-32	119-75

Утвердил _____ Грехова О.В. Кладовщик _____ Мерзлякова _____ Повар _____ Прыткина Е.В.
заведующий _____
Калькулятор _____ 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)	
завтрак				
100	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	8-73	
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19	
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-25	
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-320, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-54, Витамин С-2	32-39	
обед				
60	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-2	5-39	
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-65	
70	биточки рубленные из птицы	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	29-06	
140	Пюре картофельное	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	13-81	
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-651, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-100, Витамин С-26	63-16	
Уплотненный полдник				
100	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-289, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-42	28-19	
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76	
5	Соль		0-08	
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	9-97	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-435, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-61, Витамин С-12	54-00	
Итого за день		Калорийность-1 406, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-215, Витамин С-40	149-55	
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик 	Мерзлякова Ольга Павловна Повар 	Прыткина Е.В.

