

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 манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-31	
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63	
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66	
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-25	
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53	
Итого за завтрак		Калорийность-309, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-50, Витамин С-3	33-38	
<u>обед</u>				
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-76	
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-14	
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-24	
120	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-195, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	9-10	
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-14	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82	
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95	
Итого за обед		Калорийность-644, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-95, Витамин С-16	71-15	
<u>Уплотненный полдник</u>				
75	Блинчики	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	3-19	
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13	
3	Соль		0-05	
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-65	
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-81	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-297, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-44, Витамин С-6	23-83	
Итого за день		Калорийность-1 250, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-189, Витамин С-25	128-36	
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик 	Мерзлякова Ольга Павловна Повар 	Прыткина Е.В.

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 манная жидкая молочная	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	14-79
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-25
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-367, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-60, Витамин С-3	38-92
<u>обед</u>			
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	7-14
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	4-83
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	51-71
150	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39	11-37
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-89
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-752, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-111, Витамин С-20	83-52
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Блинчики	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	4-25
180.000	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
5	Соль		0-08
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-98
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-81
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-373, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-55, Витамин С-8	28-88
Итого за день		Калорийность-1 492, Белки-47, Жиры-44, Углеводы-226, Витамин С-31	151-32
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик 	Мерзлякова Ольга Павловна Повар Прыткина Е.В.

