

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 вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	10-87
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
25.000	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
5.000	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-53, Витамин С-51	29-18
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-33
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	3-72
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	18-22
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	4-03
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	7-36
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-548, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-79, Витамин С-10	38-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-92
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	4-73
60	Яблоки свежие	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	5-98
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-279, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-32, Витамин С-8	41-81
Итого за день		Калорийность-1 167, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-164, Витамин С-69	109-96

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				
170	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	14-22	
180.000	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	5-28	
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74	
Итого за завтрак		Калорийность-408, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-64, Витамин С-51	34-59	
обед				
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-49	
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	4-96	
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	25-50	
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	4-83	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82	
30.000	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00	
140	Макаронные изделия отварные	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	8-58	
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76	
Итого за обед		Калорийность-727, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-104, Витамин С-15	51-94	
Уплотненный полдник				
75	Запеканка из творога	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	26-87	
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76	
5	Соль		0-08	
25	Молоко сгущенное	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	5-91	
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	9-97	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-385, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-43, Витамин С-12	58-59	
Итого за день		Калорийность-1 520, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-211, Витамин С-78	145-12	
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик 	Мерзлякова Ольга Павловна Повар 	Прыткина Е.В.

