

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 молочная Дружба	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-1	11-49
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	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-25
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-319, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-50, Витамин С-52	28-77
<u>обед</u>			
40.000	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	9-70
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-85
50	биточки рубленые из птицы	Калорийность-71, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3	19-33
120.000	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-32	8-49
150.000	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	4-03
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
Итого за обед		Калорийность-495, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-83, Витамин С-11	49-90
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	8-33
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-33
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
3	Соль		0-05
60	Яблоки свежие	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	5-98
40	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-1	3-59
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-379, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-72, Витамин С-7	19-87
Итого за день		Калорийность-1 193, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-205, Витамин С-70	98-54
Утвердил	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова
заведующий			Ольга Павловна
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна		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>			
180	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	15-91
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-25
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-395, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-62, Витамин С-53	35-25
<u>обед</u>			
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	14-55
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-66
70	биточки рубленные из птицы	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	27-05
150	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40	10-61
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	4-83
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
Итого за обед		Калорийность-626, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-101, Витамин С-16	66-80
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	10-41
180.000	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
5	Соль		0-08
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	9-97
60	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-2	5-39
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-422, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-80, Витамин С-12	26-56
Итого за день		Калорийность-1 443, Белки-51, Жиры-34, Углеводы-243, Витамин С-81	128-61
Утвердил заведующий Калькулятор	Грехова О.В. Кузнецова Ольга Федоровна	Кладовщик 	Мерзлякова Ольга Павловна Повар Прыткина Е.В.

