

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	4-41
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	28-93
<u>обед</u>			
40.000	Горошек зеленый консервированный	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-4	9-90
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	5-12
50	биточки рубленые из птицы	Калорийность-71, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3	19-33
120.000	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	8-99
150.000	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-98
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-422, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-65, Витамин С-31	49-82
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	8-32
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
3	Соль		0-05
40	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-1	3-59
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-346, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-65, Витамин С-1	13-88
Итого за день		Калорийность-1 087, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-180, Витамин С-84	92-63

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)
<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	4-41
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	35-41
<u>обед</u>			
60	Горошек зеленый консервированный	Калорийность-24, Белки-2, Углеводы-4, Витамин С-6	14-85
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-97
70	биточки рубленые из птицы	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	27-05
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	11-24
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-70
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-530, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-79, Витамин С-39	66-91
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	10-38
180.000	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
5	Соль		0-08
60	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-2	5-39
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-70, Витамин С-2	16-56
Итого за день		Калорийность-1 303, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-211, Витамин С-94	118-88

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова
Ольга Павловна

Повар

Прыткина Е.В.

Кузнецова Ольга Федоровна

