

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>			
150	<i>Суп молочный с рисом</i>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	11-35
150	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-87
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
15	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-32, Углеводы-8	2-28
100	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-54, Витамин С-4	31-15
<u>обед</u>			
40	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	1-75
150	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	16-49
120	<i>Картофель отварной</i>	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-11	11-10
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-98
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
20	<i>Соус сметанный</i>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
50	<i>Тефтели мясные (2-й вариант)</i>	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-9	27-61
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за обед		Калорийность-473, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-76, Витамин С-26	63-49
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
120	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18	20-31
3	<i>Соль</i>		0-05
60	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	5-98
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-310, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32, Витамин С-8	39-47
Итого за день		Калорийность-1 093, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-162, Витамин С-38	134-11

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова

Повар

Прыткина Е.В.

Кузнецова Ольга Федоровна

Ольга Павловна

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>			
200	<i>Суп молочный с рисом</i>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	15-13
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-64
30.000	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
15	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-32, Углеводы-8	2-28
100	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53
Итого за завтрак		Калорийность-385, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-66, Витамин С-4	37-77
<u>обед</u>			
60	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	2-63
175	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	19-24
140	<i>Картофель отварной</i>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-13	12-96
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-70
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
20	<i>Соус сметанный</i>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
70	<i>Тефтели мясные (2-й вариант)</i>	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1	38-64
30.000	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-615, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-96, Витамин С-33	82-00
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
150	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23	25-39
5	<i>Соль</i>		0-08
100	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	9-97
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-42, Витамин С-12	51-20
Итого за день		Калорийность-1 395, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-204, Витамин С-49	170-97

Утвердил _____ Грехова О.В. Кладовщик _____ Мерзлякова Повар _____ Прыткина Е.В.
 заведующий _____
 Калькулятор _____ Кузнецова Ольга Федоровна

