

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 пшениная молочная	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	11-06
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-87
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-88
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-39
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-56, Витамин С-51	28-94
<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	4-22
60	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	16-09
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79
140	Пюре картофельное	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	13-93
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-71
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-529, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-98, Витамин С-26	41-95
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-98, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-9	21-67
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-70
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
3	Соль		0-05
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-61
40	Салат из моркови с курагой	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-2	3-19
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-283, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-34, Витамин С-4	46-35
Итого за день		Калорийность-1 152, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-188, Витамин С-81	117-24

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова
Ольга Павловна

Повар

Прыткина Е.В.

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>			
170	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31	14-42
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-65
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-82
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-39
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-426, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-71, Витамин С-51	35-02
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-50
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	4-93
70	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	18-77
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19
160	Пюре картофельное	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Витамин С-19	15-90
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-68
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-29
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-654, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-122, Витамин С-30	50-02
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-147, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-14	32-48
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
5	Соль		0-08
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-61
60	Салат из моркови с курагой	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-9, Витамин С-3	4-80
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-04
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-384, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-49, Витамин С-5	62-77
Итого за день		Калорийность-1 464, Белки-46, Жиры-40, Углеводы-242, Витамин С-86	147-81

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова
Ольга Павловна

Повар

Прыткина Е.В.

Кузнецова Ольга Федоровна

