

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	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	13-05
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-08
20.000	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-88
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-04
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-337, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-55, Витамин С-50	29-79
<u>обед</u>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-22
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-07
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	18-49
120.000	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	7-17
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-80
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
Итого за обед		Калорийность-548, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-81, Витамин С-26	37-86
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Запеканка из творога	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	23-72
3	Соль		0-05
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
20	Молоко сгущенное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-64
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-401, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-43, Витамин С-2	44-38
Итого за день		Калорийность-1 286, Белки-47, Жиры-40, Углеводы-179, Витамин С-78	112-03

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>			
180	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	15-63
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-82
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-04
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-407, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-68, Витамин С-50	34-92
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-33
175	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-75
140	Капуста тушеная	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-24	8-38
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-68
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	25-90
Итого за обед		Калорийность-687, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-99, Витамин С-32	49-22
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	31-63
5	Соль		0-08
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26
30	Молоко сгущеное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	6-96
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-547, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-60, Витамин С-2	58-69
Итого за день		Калорийность-1 641, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-227, Витамин С-84	142-83

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова
Ольга Павловна

Повар

Прыткина Е.В.

Кузнецова Ольга Федоровна

