

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	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-334, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-50, Витамин С-52	29-80
<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	4-84
50	биточки рубленные 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	8-50
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-492, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-86, Витамин С-10	49-05
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	8-33
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	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-33
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-353, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-65, Витамин С-4	12-63
Итого за день		Калорийность-1 179, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-201, Витамин С-66	91-48

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>			
180	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	15-92
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	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за завтрак		Калорийность-410, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-62, Витамин С-53	36-29
<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	5-65
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	10-63
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-617, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-105, Витамин С-13	65-98
<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
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-49
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-388, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-70, Витамин С-6	14-69
Итого за день		Калорийность-1 415, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-237, Витамин С-72	116-96

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова

Повар

Прыткина Е.В.

Кузнецова Ольга Федоровна

