

**Основная (1-3 года весна/лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>завтрак</u></b>					
80	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	<b>20-74</b>		
150.000	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>8-07</b>		
20	<b>Батон</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-12</b>		
5	<b>Масло порциями</b>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>5-28</b>		
100	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-24</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-325, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-33, Витамин С-2	<b>42-45</b>		
<b><u>обед</u></b>					
150	<b>Суп картофельный с клецками</b>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	<b>3-35</b>		
50	<b>Котлеты, биточки, шницели из говядины</b>	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	<b>32-37</b>		
105	<b>Пюре гороховое с маслом</b>	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	<b>7-91</b>		
20	<b>Соус сметанный</b>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	<b>1-01</b>		
150.000	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>1-80</b>		
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-82</b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>		
40	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	<b>2-33</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-609, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-91, Витамин С-8	<b>52-59</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
75	<b>Коржики молочные</b>	Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	<b>15-05</b>		
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	<b>13-13</b>		
3	<b>Соль</b>		<b>0-05</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-366, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-54, Витамин С-2	<b>28-23</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 300, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-178, Витамин С-12	<b>123-27</b>		
Утвердил	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова	Повар	Прыткина Е.В.
заведующий	_____	_____	Ольга Павловна	_____	_____
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)		
<b><u>завтрак</u></b>					
100	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	<b>25-93</b>		
180	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>9-69</b>		
30.000	<b>Батон</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-19</b>		
5.000	<b>Масло порциями</b>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>5-28</b>		
100	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-24</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-395, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-41, Витамин С-2	<b>50-33</b>		
<b><u>обед</u></b>					
175	<b>Суп картофельный с клецками</b>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	<b>3-91</b>		
70	<b>Котлеты, биточки, шницели из говядины</b>	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	<b>45-31</b>		
120	<b>Пюре гороховое с маслом</b>	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	<b>9-04</b>		
20	<b>Соус сметанный</b>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	<b>1-01</b>		
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>2-19</b>		
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-82</b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>		
60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	<b>3-49</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-719, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-104, Витамин С-10	<b>68-77</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
100	<b>Коржики молочные</b>	Калорийность-375, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-62	<b>20-07</b>		
180	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	<b>15-76</b>		
5	<b>Соль</b>		<b>0-08</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-477, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-71, Витамин С-2	<b>35-91</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 591, Белки-54, Жиры-56, Углеводы-216, Витамин С-14	<b>155-01</b>		
Утвердил	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова	Повар	Прыткина Е.В.
заведующий	_____	_____	Ольга Павловна	_____	_____
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна	_____	_____	_____	_____

