

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 геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	10-87
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-340, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-53, Витамин С-51	29-18
<u>обед</u>			
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	1-75
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-19
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	18-22
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-98
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	7-34
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-548, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-82, Витамин С-12	37-79
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-92
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
3	Соль		0-05
20	Молоко сгущеное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-73
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-343, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-40, Витамин С-2	38-67
Итого за день		Калорийность-1 231, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-175, Витамин С-65	105-64

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 геркулесовая молочная	Калорийность-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	14-22
180.000	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
30	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-408, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-64, Витамин С-51	34-59
<u>обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	2-63
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	5-58
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1	25-50
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-70
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30.000	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
140	Макаронные изделия отварные	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	8-56
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-724, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-107, Витамин С-17	50-55
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Запеканка из творога	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	26-87
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
5	Соль		0-08
25	Молоко сгущеное	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	5-91
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-476, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-54, Витамин С-2	52-88
Итого за день		Калорийность-1 608, Белки-53, Жиры-53, Углеводы-225, Витамин С-70	138-02

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Грехова О.В.

Кладовщик

Мерзлякова
Ольга Павловна

Повар

Прыткина Е.В.

Кузнецова Ольга Федоровна

