

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	13-03		
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	2-12		
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-352, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-50	31-25		
<u>обед</u>					
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-69		
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-67		
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	18-22		
120.000	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	9-10		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-79		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
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	40-70		
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	21-10		
3	Соль		0-05		
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-301, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-39, Витамин С-2	34-28		
Итого за день		Калорийность-1 201, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-175, Витамин С-78	106-23		
Утвердил заведующий	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова Ольга Павловна	Повар	Прыткина Е.В.
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)		
<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	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-422, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-68, Витамин С-50	36-53		
<u>обед</u>					
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	4-03		
175	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	5-45		
140	Капуста тушеная	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-24	10-62		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-19		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
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	25-50		
Итого за обед		Калорийность-687, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-99, Витамин С-32	52-62		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-289, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-42	28-13		
5	Соль		0-08		
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-391, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-51, Витамин С-2	43-97		
Итого за день		Калорийность-1 500, Белки-48, Жиры-47, Углеводы-218, Витамин С-84	133-12		
Утвердил заведующий	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова Ольга Павловна	Повар	Прыткина Е.В.
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна				

