

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	Суп молочный с рисом	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	11-35		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-87		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-28		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53		
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-54, Витамин С-4	31-15		
<u>обед</u>					
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-21		
150	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	17-29		
120	Картофель отварной	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-11	12-57		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-98		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22		
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01		
50	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-9	27-61		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
Итого за обед		Калорийность-473, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-76, Витамин С-26	66-22		
<u>Уплотненный полдник</u>					
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13		
120	Макароны отварные с сыром	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18	20-80		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-284, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-26, Витамин С-2	33-98		
Итого за день		Калорийность-1 067, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-156, Витамин С-32	131-35		
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>					
200	Суп молочный с рисом	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	15-13		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-64		
30.000	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-28		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-53		
Итого за завтрак		Калорийность-385, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-66, Витамин С-4	37-77		
<u>обед</u>					
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-32		
175	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	20-17		
140	Картофель отварной	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-13	14-67		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-70		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01		
70	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1	38-64		
30.000	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
Итого за обед		Калорийность-615, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-96, Витамин С-33	85-33		
<u>Уплотненный полдник</u>					
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76		
150	Макароны отварные с сыром	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23	26-01		
5	Соль		0-08		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-351, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-32, Витамин С-2	41-85		
Итого за день		Калорийность-1 351, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-194, Витамин С-39	164-95		
Утвердил заведующий	Грехова О.В.	Кладовщик	Мерзлякова Ольга Павловна	Повар	Прыткина Е.В.
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна				

