

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
130	<i>Каша пшенинная жидкая молочная</i>	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
100	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-51, Витамин С-2
<u>обед</u>		
40	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7
150	<i>Суп картофельный с домашней лапшой</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5
150	<i>Плов из птицы (ясли)</i>	Калорийность-285, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-25
150	<i>Компот из свежих яблок</i>	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9
Итого за обед		Калорийность-534, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-75, Витамин С-13
<u>Уплотненный полдник</u>		
75	<i>Пудинг из творога (запеченный)</i>	Калорийность-147, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-14
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2
3	<i>Соль</i>	
60	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6
20	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-42, Углеводы-11
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-300, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-39, Витамин С-8
Итого за день		Калорийность-1 144, Белки-44, Жиры-34, Углеводы-165, Витамин С-23
Грехова О.В.		Шишова
Кладовщик		Наталья
Повар		Прыткина Е.В.
Утвердил		Николаевна
заведующий		
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)
<u>завтрак</u>		
170	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2
Итого за завтрак		Калорийность-388, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-65, Витамин С-2
<u>обед</u>		
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10
175	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18
180	Плов из птицы (сад)	Калорийность-348, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-31, Витамин С-1
Итого за обед		Калорийность-700, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-101, Витамин С-19
<u>Уплотненный полдник</u>		
100	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-196, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-19
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2
3	Соль	
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-362, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-45, Витамин С-2
Итого за день		Калорийность-1 450, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-211, Витамин С-23
Утвердил	Грехова О.В.	Кладовщик
заведующий		Шишова
Калькулятор	Кузнецова Ольга Федоровна	Наталья Николаевна
		Повар
		Прыткина Е.В.

