

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	<i>Суп молочный с рисом</i>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	11-35
150	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-87
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
15	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-32, Углеводы-8	2-29
100	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-43
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-54, Витамин С-4	31-06
<u>обед</u>			
40	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-75
150	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	17-36
120	<i>Картофель отварной</i>	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-11	12-56
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-98
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
20	<i>Соус сметанный</i>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01
50	<i>Тефтели мясные (2-й вариант)</i>	Калорийность-111, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-9	27-64
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за обед		Калорийность-480, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-76, Витамин С-23	68-85
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
120	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18	20-81
3	<i>Соль</i>		0-05
60	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	7-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-310, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32, Витамин С-8	41-06
Итого за день		Калорийность-1 100, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-162, Витамин С-35	140-97
Грехова О.В.		Кладовщик	Шишова
Повар		Прыткина Е.В.	
Утвердил		Наталя	
заведующий		Николаевна	
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	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-29
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-43
Итого за завтрак		Калорийность-385, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-66, Витамин С-4	37-68
<u>обед</u>			
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	7-12
175	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-9	20-25
140	Картофель отварной	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-13	14-66
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	38-68
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-626, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-97, Витамин С-29	89-24
<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	26-03
5	Соль		0-08
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	11-79
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-42, Витамин С-12	53-66
Итого за день		Калорийность-1 406, Белки-46, Жиры-38, Углеводы-205, Витамин С-45	180-58

Утвердил _____ Грехова О.В. Кладовщик Шишова Повар Прыткина Е.В.
 заведующий Наталья
 Калькулятор _____ Кузнецова Ольга Федоровна Николаевна

