

**Основная (1-3 года весна/лето)**

| Выход (г)                           | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>               |                                              |                                                                                |
| 130                                 | <b>Каша манная жидкая молочная</b>           | Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17                                 |
| 150                                 | <b>Кофейный напиток с молоком</b>            | Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1                     |
| 25                                  | <b>Батон</b>                                 | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          |
| 5                                   | <b>Масло порциями</b>                        | Калорийность-33, Жиры-4                                                        |
| 100                                 | <b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>     | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2                             |
| 20                                  | <b>Печенье</b>                               | Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14                                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                              | Калорийность-399, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-64, Витамин С-3                   |
| <b><u>обед</u></b>                  |                                              |                                                                                |
| 40                                  | <b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>   | Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-4                               |
| 150                                 | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>     | Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11                     |
| 70                                  | <b>Котлеты, биточки, шницели из говядины</b> | Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1                    |
| 120                                 | <b>Каша рассыпчатая гречневая</b>            | Калорийность-195, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31                                 |
| 150                                 | <b>Компот из кураги</b>                      | Калорийность-86, Углеводы-21                                                   |
| 30                                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                        | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          |
| 30                                  | <b>Хлеб ржаной</b>                           | Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13                                          |
| 5                                   | <b>Сметана</b>                               | Калорийность-8, Жиры-1                                                         |
| <b>Итого за обед</b>                |                                              | Калорийность-641, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-93, Витамин С-16                 |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |                                              |                                                                                |
| 75                                  | <b>Блинчики</b>                              | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22                                 |
| 150                                 | <b>Молоко кипяченое</b>                      | Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2                      |
| 3                                   | <b>Соль</b>                                  |                                                                                |
| 40                                  | <b>Салат из свеклы отварной</b>              | Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4                      |
| 20                                  | <b>Молоко сгущенное</b>                      | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                          |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                              | Калорийность-297, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-44, Витамин С-6                   |
| <b>Итого за день</b>                |                                              | Калорийность-1 337, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-201, Витамин С-25              |
| Утвердил                            | Грехова О.В.                                 | Кладовщик                                                                      |
| заведующий                          |                                              | Шишова                                                                         |
| Калькулятор                         | Кузнецова Ольга Федоровна                    | Наталья Николаевна                                                             |
|                                     |                                              | Повар                                                                          |
|                                     |                                              | Прыткина Е.В.                                                                  |



**Основная (3-7 сад весна/лето )**

| Выход (г)                             | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>                 |                                              |                                                                                |
| 170                                   | <b>Каша манная жидкая молочная</b>           | Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22                                 |
| 180                                   | <b>Кофейный напиток с молоком</b>            | Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1                     |
| 30                                    | <b>Батон</b>                                 | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          |
| 5                                     | <b>Масло порциями</b>                        | Калорийность-33, Жиры-4                                                        |
| 100                                   | <b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>     | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2                             |
| 30                                    | <b>Печенье</b>                               | Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21                                 |
| <b>Итого за завтрак</b>               |                                              | Калорийность-502, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-81, Витамин С-3                  |
| <b><u>обед</u></b>                    |                                              |                                                                                |
| 60                                    | <b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>   | Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-6                      |
| 175                                   | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>     | Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13                     |
| 80                                    | <b>Котлеты, биточки, шницели из говядины</b> | Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1                    |
| 150                                   | <b>Каша рассыпчатая гречневая</b>            | Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39                                 |
| 180                                   | <b>Компот из кураги</b>                      | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  |
| 30                                    | <b>Хлеб пшеничный</b>                        | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          |
| 30                                    | <b>Хлеб ржаной</b>                           | Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13                                          |
| 4                                     | <b>Сметана</b>                               | Калорийность-6, Жиры-1                                                         |
| <b>Итого за обед</b>                  |                                              | Калорийность-747, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-108, Витамин С-20                |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>     |                                              |                                                                                |
| 100                                   | <b>Блинчики</b>                              | Калорийность-163, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30                                 |
| 180                                   | <b>Молоко кипяченое</b>                      | Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2                     |
| 3                                     | <b>Соль</b>                                  |                                                                                |
| 60                                    | <b>Салат из свеклы отварной</b>              | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6                      |
| 20                                    | <b>Молоко сгущенное</b>                      | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                          |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>   |                                              | Калорийность-373, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-55, Витамин С-8                  |
| <b>Итого за день</b>                  |                                              | Калорийность-1 622, Белки-49, Жиры-50, Углеводы-244, Витамин С-31              |
| Утвердил<br>заведующий<br>Калькулятор | Грехова О.В.<br>Кузнецова Ольга Федоровна    | Кладовщик<br>Шишова<br>Наталья<br>Николаевна<br>Повар<br>Прыткина Е.В.         |

