

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>			
149	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-78
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-25
18	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-92
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-305, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45	24-81
<u>2 завтрак</u>			
80	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-33, Углеводы-8, Витамин С-40	2-02
Итого за 2 завтрак		Калорийность-33, Углеводы-8, Витамин С-40	2-02
<u>обед</u>			
146	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-6	4-88
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
55	Рыба, припущенная в молоке	Калорийность-68, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-1	29-22
101	Пюре картофельное	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-12	10-59
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-51
12	Хлеб ржаной	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5	0-73
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-90
Итого за обед		Калорийность-368, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-19	51-40
<u>Уплотненный полдник</u>			
56	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-88, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-1	12-83
25	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-21, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	5-33
3	Соль		0-05
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-55
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-50
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-241, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-27, Витамин С-3	21-26
Итого за день		Калорийность-947, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-135, Витамин С-62	99-49
Утвердил заведующий Калькулятор	Листровая Юлия Владимировна Кадочникова Людмила Васильевна	Кладовщик Сибгатуллина Дамира Рифкатовна 268	Повар Коршунова Наталья Юрьевна

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>					
149	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-78		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-70		
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-88		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-86		
Итого за завтрак		Калорийность-341, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-52	27-22		
<u>2 завтрак</u>					
80	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-33, Углеводы-8, Витамин С-40	2-02		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-33, Углеводы-8, Витамин С-40	2-02		
<u>обед</u>					
195	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-51		
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76		
55	Рыба, припущенная в молоке	Калорийность-68, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-1	29-22		
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	13-74		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-41		
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-46		
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-79		
Итого за обед		Калорийность-491, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-79, Витамин С-25	58-89		
<u>Уплотненный полдник</u>					
56	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-88, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-1	12-83		
30	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-25, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-3	6-40		
3	Соль		0-05		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-67		
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-50		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-253, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-30, Витамин С-3	22-45		
Итого за день		Калорийность-1 118, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-169, Витамин С-68	110-58		
Утвердил	Листровая Юлия	Кладовщик	Сибгатуллина	Повар	Коршунова
заведующий	Владимировна		Дамира		Наталья
Калькулятор			Рифкатовна 268		Юрьевна
	Кадочникова Людмила Васильевна				