

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>			
159	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	10-62
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-84
18	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-88
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-53
Итого за завтрак		Калорийность-267, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39, Витамин С-1	23-87
<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>			
138	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	Калорийность-66, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-6	8-64
74	Капуста тушеная (сливочное масло)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-8	7-02
63	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-125, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	46-70
133	Компот из свежих яблок	Калорийность-64, Углеводы-16, Витамин С-1	2-29
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-68
12	Хлеб ржаной	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5	0-74
Итого за обед		Калорийность-349, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-44, Витамин С-16	66-07
<u>Уплотненный полдник</u>			
72	Сырники из творога	Калорийность-168, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-8	24-01
14	Молоко сгущенное	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-8	3-14
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-55
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-246, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-26	27-75
Итого за день		Калорийность-895, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-117, Витамин С-57	119-71
Утвердил заведующий	Листровая Юлия Владимировна	Кладовщик Сибгатуллина Дамира Рифкатовна 268	Повар Коршунова Наталья Юрьевна
Калькулятор	Кадочникова Людмила Васильевна		

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>			
159	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	10-60
192	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	8-21
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-82
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-53
Итого за завтрак		Калорийность-303, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-46, Витамин С-1	26-16
<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>			
95	Капуста тушеная (сливочное масло)	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-10	9-13
73	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-145, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	54-47
159	Компот из свежих яблок	Калорийность-76, Углеводы-19, Витамин С-1	2-75
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-37
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-47
165	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-7	10-67
Итого за обед		Калорийность-457, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-62, Витамин С-19	79-86
<u>Уплотненный полдник</u>			
72	Сырники из творога	Калорийность-168, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-8	24-01
21	Молоко сгущенное	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-12	4-71
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-67
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-272, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-33	29-44
Итого за день		Калорийность-1 065, Белки-45, Жиры-31, Углеводы-149, Витамин С-60	137-48
Утвердил заведующий Калькулятор	Листровая Юлия Владимировна Кадочникова Людмила Васильевна	Кладовщик Сибгатуллина Дамира Рифкатовна 268	Повар Коршунова Наталья Юрьевна