

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>			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	12-57
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13. Витамин С-1	9-62
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	0-70
10	Повидло яблочное	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
Итого за завтрак		Калорийность-296, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-54. Витамин С-1	23-71
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
<u>обед</u>			
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11. Витамин С-4	2-31
200	Плов из птицы	Калорийность-387, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-34. Витамин С-1	72-89
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-17
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	0-70
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	0-70
Итого за обед		Калорийность-723, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-103. Витамин С-5	90-37
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-145, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-7, Витамин С-52	4-21
80	Ватрушки с творогом	Калорийность-231, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-33	5-68
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-25
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-468, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-54. Витамин С-52	20-19
Итого за день		Калорийность-1 528, Белки-54, Жиры-47, Углеводы-220. Витамин С-108	136-98

Гилева Вера
Алексеевна

Кладовщик

Тихомирова

Повар

Широбокова

Алевтина

Елена

Александровна

Николаевна

Тихомирова Алевтина Александровна

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
-----------	--------------------	--	--------------------------------

завтрак

130	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-89
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-1	8-01
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	0-50
7	Повидло яблочное	Калорийность-15, Углеводы-4	1-06
Итого за завтрак		Калорийность-236, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-42. Витамин С-1	20-46

2 завтрак

100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71

обед

150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8. Витамин С-3	1-73
180	Плов из птицы	Калорийность-342, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-30	60-40
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-31
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	0-50
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	0-50
Итого за обед		Калорийность-596, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-82. Витамин С-3	77-44

Уплотненный полдник

60	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-5. Витамин С-39	3-16
79	Ватрушки с творогом	Калорийность-228, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-33	5-61
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-54
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-413, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-49. Витамин С-39	17-36
Итого за день		Калорийность-1 286, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-182. Витамин С-93	120-47

Гилева Вера
Никифоровна

Кладовщик

Тихомирова Алевтина Александровна

Тихомирова
Алевтина
Александровна

Повар

Широбокова
Елена
Николаевна