

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>			
135	Каша вязкая гречневая	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	6-76
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13. Витамин С-1	9-33
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-67
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-07
Итого за завтрак		Калорийность-302, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-41. Витамин С-1	26-83
<u>2 завтрак</u>			
113	Кефир	Калорийность-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-1	7-47
Итого за 2 завтрак		Калорийность-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-1	7-47
<u>обед</u>			
151	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-6	8-49
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	6-97
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-137, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	24-36
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-75
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
Итого за обед		Калорийность-584, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-86. Витамин С-6	47-00
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3. Витамин С-4	2-56
75	Ватрушка с картофелем	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16. Витамин С-1	9-80
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-54
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-219, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-30. Витамин С-5	20-95
Итого за день		Калорийность-1 161, Белки-46, Жиры-35, Углеводы-162. Витамин С-13	102-25

Утвердил:  **Еленкина Елена Николаевна**
 заведующий МБДОУ №258
 Калькулятор:  **Тихомирова Алекутина Александровна**

Кладовщик

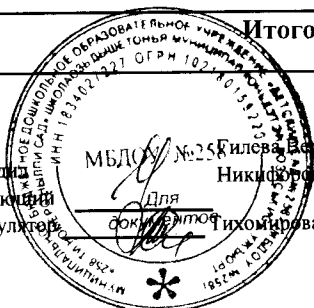
Тихомирова

Повар

Широбокова

Елена

Николаевна



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>			
155	Каша вязкая гречневая	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	7-76
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16. Витамин С-1	11-20
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-08
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	12-11
Итого за завтрак		Калорийность-380, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-52. Витамин С-1	35-15
<u>2 завтрак</u>			
113	Кефир	Калорийность-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-1	7-47
Итого за 2 завтрак		Калорийность-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-1	7-47
<u>обед</u>			
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	6-97
70	Котлеты рубленные из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12. Витамин С-1	34-10
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-31
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	3-39
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
201	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Калорийность-96, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-8	11-80
Итого за обед		Калорийность-724, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-107. Витамин С-9	62-41
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5. Витамин С-6	3-84
75	Ватрушка с картофелем	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16. Витамин С-1	9-80
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-25
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-252, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-35. Витамин С-7	23-94
Итого за день		Калорийность-1 412, Белки-56, Жиры-43, Углеводы-199. Витамин С-18	128-97

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

Тихомирова
Алевтина
Александровна

Повар

Широбокова
Елена
Николаевна