

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	10-89
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-54
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	8-68
Итого за завтрак		Калорийность-315, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-41	30-92
<u>2 завтрак</u>			
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-05
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-05
<u>обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10. Витамин С-8	6-62
130	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16. Витамин С-14	13-11
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	35-20
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
Итого за обед		Калорийность-486, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-62. Витамин С-22	61-86
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4. Витамин С-10	3-26
80	Пудинг из творога	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-15	29-74
10	Соус сметанный	Калорийность-7, Углеводы-1	0-50
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8. Витамин С-2	13-95
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	3-55
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-398, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-45. Витамин С-12	51-05
Итого за день		Калорийность-1 242, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-158. Витамин С-36	150-88

Утверждаю
заведующий
Калькулятор

МБДОУ №258

Гилева Вера
Нижникова

Кладовщик

Александрова

Тихомирова
Алевтина
Александровна

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)
завтрак			
150	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	12-57
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-25
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-22
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	8-68
Итого за завтрак		Калорийность-373, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-52	35-72
2 завтрак			
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-05
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-05
обед			
250	Борщ с капустой и картофелем на	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14 Витамин С-11	28-62
150	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18. Витамин С-16	15-12
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	35-20
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	3-39
Итого за обед		Калорийность-585, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-81. Витамин С-27	87-79
Уплотненный полдник			
80	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-14	4-34
130	Пудинг из творога	Калорийность-255, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-24	48-33
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-00
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9. Витамин С-2	16-74
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	3-55
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-533, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-56. Витамин С-16	74-01
Итого за день		Калорийность-1 534, Белки-55, Жиры-57, Углеводы-199. Витамин С-45	204-57

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик

Тихомирова
Алевтина

Тихомирова
Алевтина
Александровна

Повар

Широбокова
Елена
Николаевна