

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 вязкая рисовая молочная	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24	11-91
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	2-81
7	Повидло яблочное	Калорийность-15, Углеводы-4	1-06
307	Итого за завтрак	Калорийность-263, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-49. Витамин С-1	23-79
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
100	Итого за 2 завтрак	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
обед			
150	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8. Витамин С-5	4-02
135	Макаронные изделия отварные	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37	6-99
70	Суфле из отварного мяса с рисом	Калорийность-162, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-12	61-59
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	5-16
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54
555	Итого за обед	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-101. Витамин С-5	84-09
Уплотненный полдник			
60	Пюре морковное	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-4	3-12
60	Булочка ванильная	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	7-58
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-54
270	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-319, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-35. Витамин С-4	19-29
Итого за день			129-88
			Калорийность-1 283, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-194. Витамин С-60

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Гилева Елена
Никифорова Елена

Кладовщик

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 вязкая рисовая молочная	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27	13-74
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	4-22
10	Повидло яблочное	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
370	Итого за завтрак	Калорийность-327, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-61. Витамин С-1	29-10
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
100	Итого за 2 завтрак	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-71
обед			
200	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-7	5-36
155	Макаронные изделия отварные	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-42	8-03
80	Суфле из отварного мяса с рисом	Калорийность-186, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-13	70-39
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	6-19
3	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	3-39
303	Итого за обед	Калорийность-799, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-124. Витамин С-7	98-10
Уплотненный полдник			
80	Пюре морковное	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6. Витамин С-6	4-16
60	Булочка ванильная	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	7-58
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-25
320	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-351, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-39. Витамин С-6	22-04
Итого за день			151-95
			Калорийность-1 518, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-233. Витамин С-64

Утвердил
заместитель
Калькулятор



Гилева Лера
Никифорова

Кладовщик

Тихомирова Алевтина Александровна

Тихомирова

Алевтина

Александровна

Повар

Широбокова

Елена

Николаевна