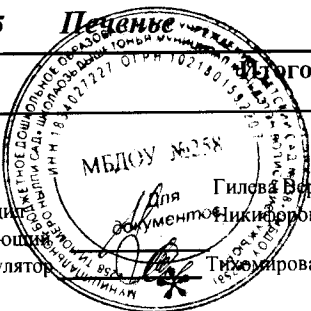


**Основная (3-7 сад весна/лето )**

| Выход (г)                         | Наименование блюда                                   | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>             |                                                      |                                                                                |                               |
| 150                               | Каша вязкая молочная Дружба                          | Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6,<br>Углеводы-21. Витамин С-1                 | 13-44                         |
| 180                               | Чай с молоком                                        | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | 10-25                         |
| 30                                | Батон                                                | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          | 4-22                          |
| 15                                | Сыр порциями                                         | Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4                                               | 12-11                         |
| Итого за завтрак                  |                                                      | Калорийность-368, Белки-13, Жиры-13,<br>Углеводы-50. Витамин С-1               | 40-02                         |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |                                                      |                                                                                |                               |
| 100                               | Сок яблочный                                         | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,<br>Витамин С-2                          | 7-05                          |
| Итого за 2 завтрак                |                                                      | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,<br>Витамин С-2                          | 7-05                          |
| <b><u>обед</u></b>                |                                                      |                                                                                |                               |
| 200                               | Нугылишыл (Суп картофельный с<br>горохом и нугылями, | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-22, Витамин С-5                 | 6-44                          |
| 180                               | Чай с сахаром                                        | Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-<br>2                                  | 1-25                          |
| 30                                | Хлеб пшеничный                                       | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          | 2-84                          |
| 40                                | Хлеб ржаной                                          | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18                                          | 3-39                          |
| 200                               | Жаркое по-домашнему                                  | Калорийность-454, Белки-15, Жиры-11,<br>Углеводы-29. Витамин С-16              | 85-81                         |
| Итого за обед                     |                                                      | Калорийность-814, Белки-23, Жиры-15,<br>Углеводы-105. Витамин С-23             | 99-73                         |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                      |                                                                                |                               |
| 70                                | Салат из кукурузы консервированной                   | Калорийность-83, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-16                               | 9-16                          |
| 120                               | Запеканка из творога с морковью                      | Калорийность-281, Белки-14, Жиры-12,<br>Углеводы-29. Витамин С-1               | 26-02                         |
| 20                                | Соус молочный (сладкий)                              | Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3                                            | 1-63                          |
| 180                               | Чай с сахаром                                        | Калорийность-50, Углеводы-13                                                   | 0-72                          |
| 25                                | Печенье                                              | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-17                              | 3-55                          |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                      | Калорийность-547, Белки-19, Жиры-18,<br>Углеводы-78. Витамин С-1               | 41-13                         |
| Итого за день                     |                                                      | Калорийность-1 772, Белки-56, Жиры-46,<br>Углеводы-243. Витамин С-27           | 187-93                        |

Утвердил  
заведующий  
Калькулятор



Гилова Елена  
Никифорова

Кладовщик

*[Signature]*

Тихомирова  
Алевтина  
Александровна

Повар

*[Signature]*

Широбокова  
Елена  
Николаевна

Тихомирова Алевтина Александровна

**Основная (1-3 года весна/лето)**

| Выход (г)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Наименование блюда                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб.) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>завтрак</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                      |                                                                                |                                |
| 130                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Каша вязкая молочная Дружба                          | Калорийность-131, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-18. Витамин С-1                 | 11-64                          |
| 150                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Чай с молоком                                        | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-11                               | 8-54                           |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Батон                                                | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 2-81                           |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Сыр порциями                                         | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3                                               | 8-07                           |
| Итого за завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      | Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10,<br>Углеводы-39. Витамин С-1               | 31-06                          |
| <b>2 завтрак</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                                |                                |
| 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Сок яблочный                                         | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,<br>Витамин С-2                          | 7-05                           |
| Итого за 2 завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,<br>Витамин С-2                          | 7-05                           |
| <b>обед</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                      |                                                                                |                                |
| 150                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Нугылишyd (Суп картофельный с<br>горохом и нугылями, | Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-17, Витамин С-3                  | 4-83                           |
| 150                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Жаркое по-домашнему                                  | Калорийность-255, Белки-8, Жиры-6,<br>Углеводы-17. Витамин С-9                 | 63-97                          |
| 150                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Чай с сахаром                                        | Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1                                      | 1-04                           |
| 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-526, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-75. Витамин С-13               | 74-27                          |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                |                                |
| 50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Салат из кукурузы консервированной                   | Калорийность-60, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-11                               | 6-54                           |
| 70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Запеканка из творога с морковью                      | Калорийность-164, Белки-8, Жиры-7,<br>Углеводы-17                              | 15-18                          |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Соус молочный (сладкий)                              | Калорийность-10, Углеводы-1                                                    | 0-82                           |
| 150                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Чай с сахаром                                        | Калорийность-42, Углеводы-10                                                   | 0-60                           |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Печенье                                              | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-17                              | 3-55                           |
| Итого за Уплотненный полдник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      | Калорийность-389, Белки-12, Жиры-12,<br>Углеводы-56                            | 26-74                          |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                      | Калорийность-1 249, Белки-38, Жиры-31,<br>Углеводы-180. Витамин С-16           | 139-12                         |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: left;"> <p>Утвердил<br/>заведующий<br/>Калькулятор</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>МБДОУ №258<br/>Гилева Вера<br/>Для Никиточкина<br/>Александровна</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Кладовщик<br/>Тихомирова<br/>Алевтина Александровна</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Повар<br/>Тихомирова<br/>Алевтина<br/>Александровна</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>Широбокова<br/>Елена<br/>Николасвна</p> </div> </div> |                                                      |                                                                                |                                |