

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>			
130	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	10-73
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-76
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-08
Итого за завтрак		Калорийность-285, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41	29-69
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-43
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-43
<u>обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10. Витамин С-8	6-90
130	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16. Витамин С-14	13-38
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	35-83
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	4-53
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-515, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-70. Витамин С-23	65-51
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4. Витамин С-10	3-36
80	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-15	32-77
10	Соус сметанный	Калорийность-7, Углеводы-1	0-51
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8. Витамин С-2	12-56
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	52-80
Итого за день		Калорийность-1 241, Белки-47, Жиры-42, Углеводы-166. Витамин С-37	155-43

Утвердил	Гилева Вера	Кладовщик	Груздева Ирина	Повар	Широбокова
заведующий	Никифоровна		Валерьевна		Елена
Калькулятор	Тихомирова Алевтина Александровна				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>					
150	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	12-38		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-32		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-08		
Итого за завтрак		Калорийность-343, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-52	33-97		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-43		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-43		
<u>обед</u>					
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13. Витамин С-10	8-62		
150	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18. Витамин С-16	15-43		
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	35-83		
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С- 2	5-44		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-612, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-88. Витамин С-28	71-47		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-14	4-48		
130	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-255, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-24	53-25		
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-01		
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9. Витамин С-2	15-07		
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	77-41		
Итого за день		Калорийность-1 531, Белки-56, Жиры-52, Углеводы-206. Витамин С-46	190-28		
Утвердил	Гилева Вера	Кладовщик	Груздева Ирина	Повар	Широбокова
заведующий	Никифоровна		Валерьевна		Елена
Калькулятор	Тихомирова Алевтина Александровна		Николаевна		