

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	10-63
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11. Витамин С-1	7-37
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
7	Джем, повидло	Калорийность-15, Углеводы-4	1-06
Итого за завтрак		Калорийность-240, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-41. Витамин С-1	21-18
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76
<u>обед</u>			
40	Кабачковая икра	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-78
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13. Витамин С-6	6-37
100	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17. Витамин С-2	34-07
10	Соус сметанный	Калорийность-7, Углеводы-1	0-51
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-480, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-75. Витамин С-13	55-32
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Пюре морковное	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-1	4-45
100	Макароны отварные с сыром	Калорийность-166, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	17-40
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-76
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	3-55
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-375, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-46. Витамин С-1	33-21
Итого за день		Калорийность-1 136, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-171. Витамин С-65	112-47
Утвердил заведующий Калькулятор	Гилева Вера Никифоровна Тихомирова Алевтина Александровна	Кладовщик Груздева Ирина Валерьевна	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>			
150	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	12-28
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13. Витамин С-1	8-85
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
Итого за завтрак		Калорийность-301, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-52. Витамин С-1	25-84
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76
<u>обед</u>			
60	Кабачковая икра	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	7-17
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17. Витамин С-8	7-96
120	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-177, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-20. Витамин С-2	40-89
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
20	Соус сметанный с томатом	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-1	1-67
Итого за обед		Калорийность-618, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-97. Витамин С-18	69-47
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Пюре морковное	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-2	6-67
120	Макароны отварные с сыром	Калорийность-199, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18	20-88
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-32
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	3-55
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-433, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-54. Витамин С-2	40-47
Итого за день		Калорийность-1 393, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-212. Витамин С-71	138-54
Утвердил заведующий Калькулятор	Гилева Вера Никифоровна Тихомирова Алевтина Александровна	Кладовщик Груздева Ирина Валерьевна	Повар Широбокова Елена Николаевна