

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	10-81
149	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-69
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-68
Итого за завтрак		Калорийность-283, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-43, Витамин С-1	25-30
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-18
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-18
<u>обед</u>			
50	Суфле из рыбы	Калорийность-80, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-2	23-34
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
150	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-5	10-85
100	Каша вязкая гречневая	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	4-91
140	Компот из кураги	Калорийность-80, Углеводы-19	3-84
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
Итого за обед		Калорийность-448, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-68, Витамин С-5	45-49
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Макароны отварные с сыром	Калорийность-166, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	16-77
3	Соль		0-04
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
149	Молоко кипяченое	Калорийность-84, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-43
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-274, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-28, Витамин С-2	30-91
Итого за день		Калорийность-1 046, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-148, Витамин С-58	103-88
Утвердил	Четкарева Ольга	Кладовщик	Семенова
заведующий	Валерьевна		Наталья
Калькулятор		Красноперова Светлана Владимировна	Михайловна

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>			
149	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-48
179	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-22
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-68
Итого за завтрак		Калорийность-338, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-52, Витамин С-1	29-57
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-18
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-18
<u>обед</u>			
70	Суфле из рыбы	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-3	32-68
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
170	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-6	12-30
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-37
170	Компот из кураги	Калорийность-97, Углеводы-24	4-67
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-558, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-84, Витамин С-6	59-17
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Макароны отварные с сыром	Калорийность-216, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20	21-80
195	Йогурт	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24	17-81
5	Соль		0-07
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-432, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-51	40-68
Итого за день		Калорийность-1 369, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-196, Витамин С-57	131-60
Утвердил	Четкарева Ольга	Кладовщик	Семенова
заведующий	Валерьевна	Повар	Наталья
Калькулятор	Красноперова Светлана Владимировна	Владимировна	Михайловна