

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			
150	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-26	13-29
15	Батон	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-59
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	8-90
Итого за завтрак		Калорийность-326, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45	29-06
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-42
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-42
обед			
40	Пюре морковное	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-1	4-05
150	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-12	3-45
150	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-314, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-28	33-97
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-94, Углеводы-23	1-68
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-614, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-88, Витамин С-13	46-91
Уплотненный полдник			
100	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-255, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-24	18-15
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-58
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-10
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-387, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-44	49-55
Итого за день		Калорийность-1 370, Белки-52, Жиры-45, Углеводы-187, Витамин С-15	112-94

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Кирюшина
Светлана
Борисовна
Никонова Оксана Григорьевна

Кладовщик

Салихзянова
Елена Юрьевна

Повар

Дмитриева Анна
Игоревна

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>					
180	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-210, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32	15-70		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
5	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	10-56		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-80		
Итого за завтрак		Калорийность-426, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-57	39-18		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-42		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-42		
<u>обед</u>					
60	Пюре морковное	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-2	6-07		
180	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-17	4-81		
165	Плов из птицы (сад)	Калорийность-387, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-34, Витамин С-1	50-21		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	2-01		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
45	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	2-74		
Итого за обед		Калорийность-750, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-105. Витамин С-20	67-17		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-294, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-28	29-53		
40	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	3-43		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-451, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-52	63-42		
Итого за день		Калорийность-1 670, Белки-61, Жиры-57, Углеводы-224. Витамин С-22	157-19		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				