

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	16-42
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	11-38
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
5	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-89
Итого за завтрак		Калорийность-319, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-48, Витамин С-1	39-35
обед			
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
150	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	5-29
50	Омлет паровой с мясом	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-1	28-54
110	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-187, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-26	8-31
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-62
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-05
Итого за обед		Калорийность-552, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-79, Витамин С-11	48-57
Уплотненный полдник			
100	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-273, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-26	21-86
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-374, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-42	30-66
Итого за день			
		Калорийность-1 245, Белки-54, Жиры-37, Углеводы-169, Витамин С-12	118-58
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Повар
заведующий	Светлана		Дыгирева Анна
Калькулятор	Богисовна	Елена Юрьевна	Игоревна
	Никонова Оксана Григорьевна		

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	20-09
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	14-15
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-89
25	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-90
Итого за завтрак		Калорийность-368, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-56, Витамин С-1	46-03
<u>обед</u>			
35	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-28
180	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	6-35
70	Омлет паровой с мясом	Калорийность-126, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-2	38-06
130	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	9-81
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-92
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-05
Итого за обед		Калорийность-645, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-88, Витамин С-13	61-38
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-319, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-31	40-73
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-70
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-435, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-50	51-18
Итого за день		Калорийность-1 448, Белки-64, Жиры-47, Углеводы-194, Витамин С-14	140-59
Утвердил заведующий Калькулятор	Кирилюшина Светлана Богисовна Никонова Оксана Григорьевна	Кладовщик Елена Юрьевна	Повар Салехянова Дмитриева Анна Игоревна