

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>			
150	Каша пшеница жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	15-63
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамины С-1	11-22
Итого за завтрак		Калорийность-280, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46, Витамины С-1	28-97
<u>обед</u>			
150	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамины С-11	5-35
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-11
50	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамины С-1	33-22
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-56
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-13
Итого за обед		Калорийность-545, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-78, Витамины С-12	50-70
<u>Уплотненный полдник</u>			
110	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-246, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-21	33-51
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-347, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-37	42-32
Итого за день		Калорийность-1 172, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-161, Витамины С-13	121-99
Утвердил заведующий Калькулятор	Киришнина Светлана Богосовна Никитова Оксана Григорьевна	Кладовщик Сысханцова 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 пшеница жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	18-71
30	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-07
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	13-13
Итого за завтрак		Калорийность-348, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-58, Витамин С-1	34-91
<u>обед</u>			
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-91
180	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	6-42
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-25
70	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	44-30
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-84
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-10
40	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-38
Итого за обед		Калорийность-676, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-93, Витамин С-14	65-20
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-269, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-23	36-55
180	Чай с сахаром	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-385, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-42	47-01
<u>Итого за день</u>			
Итого за день		Калорийность-1 409, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-193, Витамин С-15	147-12
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Углеводы-193, Витамин С-15
заведующий	Светлана	Салеханова	Повар
Калькулятор	Боникова	Елена Юрьевна	Дыгтрена Анна Игоревна
	Никонова Оксана Григорьевна		