

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 манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	11-36
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-16
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-49
Итого за завтрак		Калорийность-286, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-52	22-34
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-31
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-31
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с перловой крупой	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	3-71
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	39-47
120	Свекла, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-1	8-36
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-26
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-89
Итого за обед		Калорийность-565, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-87, Витамин С-7	58-26
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-21
150	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-07
3	Соль		0-05
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-75
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-275, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-37, Витамин С-16	11-08
Итого за день		Калорийность-1 167, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-185, Витамин С-73	93-99

Утвердил	Дюгурова Ева	Кладовщик	Парамонова	Повар	Банникова
заведующий	Юрьевна		Надежда		Наталья
Калькулятор	Сапожникова Светлана Сергеевна		Александровна		Владимировна

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
200	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	15-14
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-40
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-49
Итого за завтрак		Калорийность-365, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-66	28-03
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-31
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-31
обед			
200	Суп картофельный с перловой крупой	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	4-95
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
80	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	52-64
130	Свекла, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	9-05
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-67
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-56
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-26
Итого за обед		Калорийность-702, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-107, Витамин С-9	74-89
Уплотненный полдник			
130	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	6-71
3	Соль		0-05
63	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	7-48
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-341, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-42, Витамин С-23	14-32
Итого за день		Калорийность-1 449, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-224, Витамин С-82	119-55
Утвердил заведующий Калькулятор	Дюгурова Ева Юрьевна Сапожникова Светлана Сергеевна	Кладовщик Парамонова Надежда Александровна	Повар Банникова Наталья Владимировна