

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 вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-44
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-62
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-32
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-91
Итого за завтрак		Калорийность-299, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-42, Витамин С-1	22-29
<u>2 завтрак</u>			
109	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-83
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-83
<u>обед</u>			
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-60
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-71
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	39-72
121	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	12-58
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-91
150	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-05
Итого за обед		Калорийность-414, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-43, Витамин С-37	58-57
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	5-95
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-52
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-56
41	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-32, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-92
80	Рыба, тушеная с овощами (ясли)	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-3	16-58
3	Соль		0-04
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-426, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-62, Витамин С-7	30-57
Итого за день		Калорийность-1 186, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-158, Витамин С-47	116-26

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Дюгурова Ева
Юрьевна

Кладовщик

Сапожникова
Светлана
Сергеевна

Повар

Шабалина
Наталья
Алексеевна

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 гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	7-73		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-74		
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	12-47		
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-10		
Итого за завтрак		Калорийность-366, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-49, Витамин С-1	29-04		
<u>2 завтрак</u>					
109	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-83		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-83		
<u>обед</u>					
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-80		
80	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	52-97		
131	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-14	13-65		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-91		
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-07		
46	Хлеб ржаной	Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-21	3-92		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-90		
Итого за обед		Калорийность-627, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-72, Витамин С-47	78-22		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	6-44		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-63		
59	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-49, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	0-48		
100	Рыба, тушенная с овощами (ясли)	Калорийность-105, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-4, Витамин С-4	20-72		
3	Соль		0-04		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-91		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-473, Белки-37, Жиры-14, Углеводы-66, Витамин С-10	30-22		
Итого за день		Калорийность-1 513, Белки-82, Жиры-50, Углеводы-198, Витамин С-60	142-31		
Утвердил	Дюгурова Ева	Кладовщик	Сапожникова	Повар	Шабалина
заведующий	Юрьевна		Светлана		Наталья
Калькулятор		Сапожникова Светлана Сергеевна	Сергеевна		Алексеевна