

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>			
140	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18	10-38
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-13
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-26
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-15
Итого за завтрак		Калорийность-275, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-41, Витамин С-1	25-92
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-68
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-68
<u>обед</u>			
55	биточки рубленые из птицы	Калорийность-79, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-3	27-70
10	Соус томатный	Калорийность-8, Углеводы-1	1-00
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-04
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-69
110	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30	6-10
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-94
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-80
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-81
Итого за обед		Калорийность-530, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-84, Витамин С-6	48-08
<u>Уплотненный полдник</u>			
72	Запеканка из творога	Калорийность-167, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	25-40
10	Молоко сгущенное	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6	2-41
150	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-58, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-14	0-11
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	0-70
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-277, Белки-23, Жиры-11, Углеводы-23, Витамин С-14	28-68
Итого за день		Калорийность-1 125, Белки-47, Жиры-33, Углеводы-158, Витамин С-23	109-36

Утвердил _____ Шмыкова Елена Владимировна Кладовщик _____ Галиева Альфия Гафиятулловна Повар _____ Сабрекова Ирина Валерьевна
Калькулятор _____ Клестова Яна Сергеевна

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>			
170	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	12-59
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-55
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-39
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-82
Итого за завтрак		Калорийность-354, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54, Витамин С-1	33-35
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-68
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-68
<u>обед</u>			
60	биточки рубленые из птицы	Калорийность-86, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	30-24
20	Соус томатный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-94
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	5-63
130	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	7-20
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-93
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-40
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-81
Итого за обед		Калорийность-637, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-102, Витамин С-7	55-54
<u>Уплотненный полдник</u>			
103	Запеканка из творога	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-14	36-28
15	Молоко сгущеное	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-9	3-61
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-14
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	0-70
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-374, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-30, Витамин С-17	40-81
Итого за день		Калорийность-1 408, Белки-59, Жиры-42, Углеводы-196, Витамин С-27	136-38

Утвердил	Шмыкова Елена	Кладовщик	Галиева Альфия	Повар	Сабрекова Ирина
заведующий	Владимировна		Гафиятулловна		Валерьевна
Калькулятор	Клестова Яна Сергеевна				