

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 вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-61
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-27
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-21
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-75
Итого за завтрак		Калорийность-299, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45, Витамин С-1	26-84
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-86
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-86
обед			
150	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-5	5-83
50	биточки рубленые из птицы	Калорийность-67, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-3	16-03
110	Каша перловая вязкая	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	4-86
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	5-13
20	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-29
15	Соус томатный	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	1-55
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-98
Итого за обед		Калорийность-381, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-62, Витамин С-6	35-67
Уплотненный полдник			
60	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	5-75
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-97
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-77
60	Винегрет овощной	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	7-43
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-54, Витамин С-6	14-97
Итого за день		Калорийность-1 023, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-172, Витамин С-15	84-34

Утвердил
4.0. заведующий
Калькулятор

Широбокова
Татьяна
Вячеславовна
Басырова Фарид Флоровна

Кладовщик

Басырова
Фарида
Флоровна

Повар

Братчикова
Ольга
Леонидовна

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>			
200	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	12-83
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-56
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-32
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-17
Итого за завтрак		Калорийность-385, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-61, Витамин С-1	32-88
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-86
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-86
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	7-00
60	биточки рубленые из птицы	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-3	24-72
130	Каша перловая вязкая	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19	5-74
30	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-93
20	Соус томатный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	2-06
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-98
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С- 2	6-15
Итого за обед		Калорийность-466, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-76, Витамин С-8	48-58
<u>Уплотненный полдник</u>			
70	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-37	7-27
80	Винегрет овощной	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-8	9-91
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-86
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-333, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-58, Витамин С-8	18-11
Итого за день		Калорийность-1 228, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-206, Витамин С-19	106-43

Утвердил
 заведующий
 Калькулятор

Широбокова
 Татьяна
 Вячеславовна
 Басырова Фарида Флюровна

Кладовщик

Басырова
 Фарида
 Флюровна

Повар

Братчикова
 Ольга
 Леонидовна