

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	10-11
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-34
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-45
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за завтрак		Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-54, Витамин С-1	20-23
<u>2 завтрак</u>			
89	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-38, Углеводы-9, Витамин С-2	5-85
Итого за 2 завтрак		Калорийность-38, Углеводы-9, Витамин С-2	5-85
<u>обед</u>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-16
160	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	Калорийность-76, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-7	10-68
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	44-32
120	Капуста тушеная (сливочное масло)	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-12	12-37
160	Компот из кураги	Калорийность-91, Углеводы-22	3-45
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-27
41	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-51
4	Соль		0-06
Итого за обед		Калорийность-533, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-77, Витамин С-20	76-82
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	салат из свеклы и моркови	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-4	2-37
112	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-21	33-32
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-62
160	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-11	0-61
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-415, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-48, Витамин С-4	39-25
Итого за день		Калорийность-1 293, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-188, Витамин С-27	142-15
Утвердил		Хурмеева Елена	Кладовщик
заведующий		Марсильевна	Воробьева
Калькулятор		Белова Татьяна Николаевна	Надежда
			Александровна
			Повар
			Камалутдинова
			Татьяна
			Анатольевна

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>					
160	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	11-54		
190	Какао с молоком	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-2	8-72		
13	Джем, повидло	Калорийность-28, Углеводы-7	1-89		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
Итого за завтрак		Калорийность-352, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-60, Витамин С-2	23-48		
<u>2 завтрак</u>					
89	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-38, Углеводы-9, Витамин С-2	5-85		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-38, Углеводы-9, Витамин С-2	5-85		
<u>обед</u>					
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-24		
190	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	13-11		
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	59-12		
140	Капуста тушеная (сливочное масло)	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-14	14-43		
190	Компот из кураги	Калорийность-108, Углеводы-26	4-09		
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-27		
41	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-51		
6	Соль		0-10		
Итого за обед		Калорийность-637, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-88, Витамин С-24	97-87		
<u>Уплотненный полдник</u>					
60	салат из свеклы и моркови	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-5	3-56		
112	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-21	33-30		
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-62		
190	Чай с сахаром	Калорийность-53, Углеводы-13	0-73		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-449, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-52, Витамин С-5	40-54		
Итого за день		Калорийность-1 476, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-209, Витамин С-33	167-74		
Утвердил	Хурмеева Елена	Кладовщик	Воробьева	Повар	Камалутдинова
заведующий	Марсильевна		Надежда		Татьяна
Калькулятор	Белова Татьяна Николаевна		Александровна		Анатольевна