

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>			
160	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-2	12-58
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	7-78
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-74
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-52, Витамин С-2	24-62
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из клюквы	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-09
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-09
<u>обед</u>			
160	Борщ с картофелем	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-6	7-63
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	6-37
60	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-83, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-33, Витамин С-1	22-50
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-79
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-80
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-88
Итого за обед		Калорийность-495, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-109, Витамин С-7	42-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	7-25
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-44
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10-76
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-378, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-62	20-09
Итого за день		Калорийность-1 239, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-233, Витамин С-10	94-77

Утвердил _____ Жихарева Оксана Кладовщик _____ Вотничева Ольга Сергеевна Повар _____ Спиридонова Надежда
 заведующий _____ Анатольевна _____ Владимирова
 Калькулятор _____ Вотничева Ольга 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>			
200	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28, Витамин С-2	15-72
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-77
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-29
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
Итого за завтрак		Калорийность-385, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-63, Витамин С-2	29-30
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из клюквы	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-09
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С-1	7-09
<u>обед</u>			
200	Борщ с картофелем	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-7	9-53
140	Макаронные изделия отварные	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	7-44
80	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-111, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44, Витамин С-2	30-03
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-16
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-51
Итого за обед		Калорийность-614, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-138, Витамин С-9	55-01
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-338, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-63	10-86
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-44
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10-76
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-498, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-86	23-82
Итого за день		Калорийность-1 540, Белки-46, Жиры-35, Углеводы-297, Витамин С-12	115-22

Утвердил _____ Жихарева Оксана Кладовщик _____ Вотничева Ольга Сергеевна Повар _____ Спиридонова Надежда
 заведующий _____ Анатольевна _____ Владимирова
 Калькулятор _____ Вотничева Ольга Сергеевна _____