

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	12-86
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-40
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
Итого за завтрак		Калорийность-316, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-51, Витамин С-3	24-44
<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>			
40	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-8	3-56
160	Борщ с картофелем	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-6	7-23
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	7-07
60	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-83, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-33, Витамин С-1	27-75
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-79
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-529, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-112, Витамин С-15	51-89
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-181, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-8, Витамин С-66	14-50
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-25
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
60	Манник 60гр	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	7-74
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-389, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-39, Витамин С-66	30-87
Итого за день		Калорийность-1 277, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-212, Витамин С-85	114-29
Утвердил заведующий Калькулятор	Жихарева Оксана Анатольевна Вотинцева Ольга Сергеевна	Кладовщик Вотинцева Ольга Сергеевна	Повар Спиридонова Надежда Владимировна

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	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28, Витамин С-2	16-09
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-33
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
10	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
Итого за завтрак		Калорийность-377, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-62, Витамин С-3	29-13
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из клюквы</i>	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>			
55	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-90
200	<i>Борщ с картофелем</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-7	9-04
140	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	8-25
80	<i>Рыба, тушеная в сметанном соусе</i>	Калорийность-111, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44, Витамин С-2	36-74
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-661, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-143, Витамин С-20	66-70
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	<i>Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком</i>	Калорийность-217, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-10, Витамин С-79	17-40
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-70
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
60	<i>Манник 60гр</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	7-74
3	<i>Соль</i>		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-440, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-44, Витамин С-79	35-22
Итого за день		Калорийность-1 521, Белки-51, Жиры-48, Углеводы-259, Витамин С-103	138-14

Утвердил	Жихарева	Кладовщик	Вотинцева Ольга	Повар	Спиридонова
заведующий	Оксана		Сергеевна		Надежда
Калькулятор	Анатольевна				Владимировна
	Вотинцева Ольга Сергеевна				