

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>			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	11-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
5	Джем, повидло	Калорийность-11, Углеводы-3	0-70
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-23
Итого за завтрак		Калорийность-267, Белки-7, Жиры-7, Углевопы-46. Витамин С-1	20-48
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-90
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-90
<u>обед</u>			
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	3-17
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
120	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-177, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-20, Витамин С-2	41-10
20	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	8-55
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-67
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за обед		Калорийность-523, Белки-15, Жиры-17, Углевопы-77. Витамин С-8	59-99
<u>Уплотненный полдник</u>			
140	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	8-65
60	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	5-83
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-313, Белки-8, Жиры-7, Углевопы-54. Витамин С-1	15-10
Итого за день		Калорийность-1 144, Белки-30, Жиры-31, Углевопы-186. Витамин С-60	97-47
Утвердил заведующий Калькулятор	Бушмелева Наталья Ивановна Гайнимухаметова	Кладовщик Елена Васильевна	Гайнимухаметов Повар Васильевна Савина Нина Дмитриевна

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	12-71	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33	
5	Джем, повидло	Калорийность-11, Углеводы-3	0-70	
165	Какао с молоком	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-95	
Итого за завтрак		Калорийность-292, Белки-8, Жиры-7, Углевопы-49. Витамин С-1	22-69	
<u>2 завтрак</u>				
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-90	
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-90	
<u>обед</u>				
170	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	3-59	
5	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-91	
160	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-236, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-27, Витамин С-2	54-80	
20	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-1	1-43	
165	Компот из кураги	Калорийность-94, Углеводы-23	4-04	
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33	
Итого за обед		Калорийность-522, Белки-16, Жиры-15, Углевопы-79. Витамин С-9	68-32	
<u>Уплотненный полдник</u>				
160	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-1	9-88	
70	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-197, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-37	6-80	
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-63	
5	Соль		0-08	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-359, Белки-9, Жиры-7, Углевопы-64. Витамин С-1	17-39	
Итого за день		Калорийность-1 614, Белки-33, Жиры-29, Углевопы-201. Витамин С-61	160-30	
Утвердил	Бушмелева	Кладовщик	Повар	Савина Нина
заведующий	Наталья		а Елена	Дмитриевна
Калькулятор	Ивановна		Васильевна	
	Гайнимухаметова	Елена Васильевна		