

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	11-09
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-53
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-79
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-10
Итого за завтрак		Калорийность-309, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-47, Витамин С-1	26-51
<u>2 завтрак</u>			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-01
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-01
<u>обед</u>			
39	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	5-47
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-32
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	8-01
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	28-88
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-74
Итого за обед		Калорийность-563, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-80, Витамин С-30	53-74
<u>Уплотненный полдник</u>			
50	Винегрет овощной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	4-29
64	Оладьи из творога	Калорийность-149, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-14	13-81
18	Джем, повидло	Калорийность-38, Углеводы-10	2-77
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-04
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-358, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-49, Витамин С-5	28-38
Итого за день		Калорийность-1 274, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-186, Витамин С-38	113-64
Утвердил заведующий Калькулятор	Безносова Вера Геннадьевна Андрянова Татьяна Вениаминовна	Кладовщик Котикова Альбина Робертовна	Повар Шитова Мария Ивановна

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>			
179	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	13-27
190	Какао с молоком	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-2	8-94
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-79
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-10
Итого за завтрак		Калорийность-350, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-53, Витамин С-2	30-10
<u>2 завтрак</u>			
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-01
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-01
<u>обед</u>			
59	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	8-21
210	Рассольник ленинградский	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-6	6-37
160	Капуста тушеная	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Витамин С-27	10-68
79	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-216, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	38-50
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-59
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-32
Итого за обед		Калорийность-713, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-99, Витамин С-40	71-00
<u>Уплотненный полдник</u>			
70	Винегрет овощной	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-7	6-01
91	Оладьи из творога	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-20	19-72
25	Джем, повидло	Калорийность-53, Углеводы-14	3-70
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-36
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
5	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-470, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-64, Витамин С-7	38-19
Итого за день		Калорийность-1 577, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-226, Витамин С-51	144-30

Утвердил	Безносова Вера	Кладовщик	Котикова	Повар	Шитова Мария
заведующий	Геннадьевна		Альбина		Ивановна
Калькулятор	Андриянова Татьяна	Вениаминовна	Робертовна		