

**Основная (1-3 года весна/лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<b>Каша ячневая молочная</b>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	<b>9-45</b>
165	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	<b>7-26</b>
20	<b>Батон</b>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-99</b>
10	<b>Повидло</b>	Калорийность-17, Углеводы-4	<b>1-65</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-291, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-49	<b>20-35</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Напиток из вишни</b>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>6-20</b>
20	<b>Печенье</b>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	<b>3-74</b>
200	<b>Коктейль молочный Топтыжка</b>	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	<b>21-89</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>6-20</b>
<b><u>обед</u></b>			
40	<b>Салат из свеклы</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	<b>0-49</b>
150	<b>Щи по - Уральски на мясном бульоне</b>	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-8	<b>9-18</b>
180	<b>Запеканка из говяжьей печени</b>	Калорийность-400, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-18, Витамин С-23	<b>20-71</b>
150	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>1-92</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	<b>0-98</b>
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-21</b>
10	<b>Соус сметанный с томатом</b>	Калорийность-8, Углеводы-1	<b>0-89</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-667, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-63, Витамин С-35	<b>36-28</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
90	<b>Макароны с сыром</b>	Калорийность-149, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-14	<b>15-70</b>
30	<b>Кабачковая икра</b>	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-2	<b>4-17</b>
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-54</b>
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	<b>0-67</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-234, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-31, Витамин С-2	<b>21-08</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 238, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-154, Витамин С-38	<b>83-91</b>

Утвердил заведующий Калькулятор	Махмутова Гальсира Гарафудиновна	Кладовщик	Смолина Нина Леонидовна	Повар	Холмогорова Елена Васильевна
	Малых Марина Рустамовна				

**Основная (3-7 сад весна/лето )**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
200	<b>Каша ячневая молочная</b>	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	<b>12-78</b>
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>7-97</b>
20	<b>Батон</b>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-99</b>
10	<b>Повидло</b>	Калорийность-17, Углеводы-4	<b>1-65</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-346, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-60	<b>24-39</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Напиток из вишни</b>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>6-20</b>
20	<b>Печенье</b>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	<b>3-74</b>
200	<b>Коктейль молочный Топтыжка</b>	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	<b>21-89</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>6-20</b>
<b><u>обед</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	<b>2-89</b>
200	<b>Щи по - Уральски на мясном бульоне</b>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-10	<b>11-31</b>
230	<b>Запеканка из говяжьей печени</b>	Калорийность-511, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-23, Витамин С-30	<b>28-59</b>
180	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>0-46</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	<b>0-98</b>
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-82</b>
20	<b>Соус сметанный с томатом</b>	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	<b>2-68</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-882, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-82, Витамин С-46	<b>50-08</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
110	<b>Макароны с сыром</b>	Калорийность-183, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-17	<b>19-19</b>
30	<b>Кабачковая икра</b>	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-2	<b>4-17</b>
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-66</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-34</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-299, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42, Витамин С-2	<b>25-36</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 573, Белки-64, Жиры-55, Углеводы-195, Витамин С-49	<b>106-03</b>
Утвердил	Махмутова	Кладовщик	Холмогорова
заведующий	Гальсира		Елена
Калькулятор	Гарафутдиновна		Васильевна
	Малых Марина Рустамовна		