

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 овсянная молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	8-89
165	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	6-95
20	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-89
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-31
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-39, Витамин С-1	24-04
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	5-58
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	13-95
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	5-58
<u>обед</u>			
40	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-8	2-84
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-4	6-00
120	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	10-96
60	Гуляш из мяса	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-2	22-45
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-80
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-04
20	Хлеб ржаной	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-13
Итого за обед		Калорийность-435, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-57, Витамин С-27	46-12
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	26-42
20	Молоко сгущенное	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	6-71
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-88
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-374, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-38	40-68
Итого за день		Калорийность-1 165, Белки-44, Жиры-44, Углеводы-145, Витамин С-29	116-42
Махмутова		Кладовщик	Холмогорова
Гальсира		Смолина Нина	Повар
Гарафутдиновна		Леонидовна	Холмогорова
Утвердил			Елена
заведующий			Васильевна
Калькулятор		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)
<u>завтрак</u>			
200	Каша овсянная молочная	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	12-21
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-58
20	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-89
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	6-31
Итого за завтрак		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-46, Витамин С-1	27-99
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	5-58
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	13-95
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	5-58
<u>обед</u>			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	4-41
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	7-55
150	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	16-12
80	Гуляш из мяса	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	29-40
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-96
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
30	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-69
Итого за обед		Калорийность-579, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-78, Витамин С-36	62-87
<u>Уплотненный полдник</u>			
110	Запеканка из творога	Калорийность-256, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-15	30-16
20	Молоко сгущенное	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	6-71
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	8-26
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-436, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-48	46-47
Итого за день		Калорийность-1 419, Белки-53, Жиры-52, Углеводы-183, Витамин С-38	142-91
Махмутова		Кладовщик	Холмогорова
Гальсира		Смолина Нина	Елена
Гарафудиновна		Леонидовна	Васильевна
Утвердил			
заведующий			
Калькулятор	Малых Марина Рустамовна		