

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	9-58
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-64
18	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-59
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-18
Итого за завтрак		Калорийность-263, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36	26-99
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-30
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-30
обед			
30	Салат из свежих помидоров	Калорийность-22, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-7	3-29
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	5-01
120	Жаркое по-домашнему (ясли)	Калорийность-204, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-7	61-89
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-55
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-87
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	3-03
3	Сметана	Калорийность-5	0-55
Итого за обед		Калорийность-502, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-69, Витамин С-20	79-19
Уплотненный полдник			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	9-26
60	Коржики молочные	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-37	10-45
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-40
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-411, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-68, Витамин С-1	21-75
Итого за день		Калорийность-1 217, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-182, Витамин С-71	130-23

Утвердил _____
заведующий _____
Калькулятор _____

Вахрушева
Наталья
Александровна
Иванова Ольга Сергеевна

Кладовщик _____

Гереева Надежда
Анатольевна

Повар _____

Никифорова
Любовь
Викторовна

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>			
160,	<i>Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная</i>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	11-79
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-96
21	<i>Батон</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	3-00
12	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4	9-82
Итого за завтрак		Калорийность-317, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-43	32-57
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-30
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-30
<u>обед</u>			
56	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-75
200	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-68
160	<i>Жаркое по-домашнему (сад)</i>	Калорийность-363, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-23, Витамин С-13	82-95
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	4-26
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-80
45	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	3-78
4	<i>Сметана</i>	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
Итого за обед		Калорийность-768, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-98, Витамин С-32	105-95
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	11-11
75	<i>Коржики молочные</i>	Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	13-07
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-87
5	<i>Соль</i>		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-509, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-86, Витамин С-1	26-83
Итого за день		Калорийность-1 635, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-236, Витамин С-83	167-65

Утвердил	Вахрушева	Кладовщик	Гереева Надежда	Повар	Никифорова
заведующий	Наталья		Анатольевна		Любовь
Калькулятор	Александровна				Викторовна
	Иванова Ольга Сергеевна				