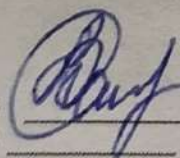


Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	9-54
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-16
18	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-60
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-28
Итого за завтрак		Калорийность-258, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-46, Витамин С-1	19-58
<u>2 завтрак</u>			
98	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-73
<u>обед</u>			
30	Салат картофельный	Калорийность-32, Жиры-2, Углеводы-4	2-23
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-41
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	39-16
110	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	7-96
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	4-47
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-96
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	3-06
Итого за обед		Калорийность-521, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-75, Витамин С-26	62-25
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-291, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-25	33-98
15	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-09
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	10-62
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-44
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-426, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-42, Витамин С-2	47-18
Итого за день		Калорийность-1 247, Белки-47, Жиры-42, Углеводы-173, Витамин С-31	135-74

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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

160	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	11-75
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-39
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-89
14	Джем, повидло	Калорийность-30, Углеводы-8	1-92

Итого за завтрак Калорийность-317, Белки-8, Жиры-7,
Углеводы-56, Витамин С-1 23-95

2 завтрак

98	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-73
----	-----------------------------------	--	------

Итого за 2 завтрак Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин
С-2 6-73

обед

50	Салат картофельный	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-1	3-71
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	5-88
80	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	52-22
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	9-41
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	5-36
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-63
43	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	3-66

Итого за обед Калорийность-680, Белки-21, Жиры-22,
Углеводы-97, Витамин С-33 81-87

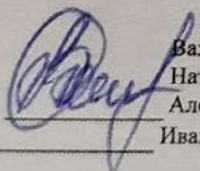
Уплотненный полдник

146	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-327, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-28	38-20
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-17
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	12-75
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-92
5	Соль		0-08

Итого за Уплотненный полдник Калорийность-507, Белки-30, Жиры-21,
Углеводы-51, Витамин С-2 55-12

Итого за день Калорийность-1 546, Белки-59, Жиры-50,
Углеводы-214, Витамин С-38 167-67

вердил
едующий
пьюлятор



Вахрушева
Наталья
Александровна
Иванова Ольга Сергеевна

Кладовщик

Гереева Надежда
Анатольевна

Повар

Никифорова
Любовь
Викторовна