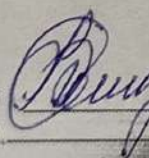


Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	9-32
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-27
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-61
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-55
Итого за завтрак		Калорийность-263, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-36	22-75
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-96
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-96
<u>обед</u>			
30	Салат из свежих помидоров	Калорийность-22, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-7	3-29
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-30
58	Фрикадельки из птицы	Калорийность-126, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-6	26-11
111	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	11-21
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	4-21
9	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	0-89
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-88
3	Сметана	Калорийность-5	0-55
Итого за обед		Калорийность-505, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-72, Витамин С-25	53-44
<u>Уплотненный полдник</u>			
131	Пудинг из творога с яблоками	Калорийность-247, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-16, Витамин С-2	38-33
15	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-05
136	Кефир, бифидофрут	Калорийность-68, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	8-68
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	1-34
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-363, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-30, Витамин С-3	49-45
Итого за день		Калорийность-1 177, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-149, Витамин С-29	130-60

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Вахрушева
Наталья
Александровна
Иванова Ольга Сергеевна

Кладовщик

Гереева Надежда
Анатольевна

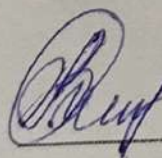
Повар

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	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	11-46
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-52
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	3-02
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-46
Итого за завтрак		Калорийность-314, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-43	27-46
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-96
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-96
<u>обед</u>			
50	Салат из свежих помидоров	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-11	5-48
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	5-73
77	Фрикадельки из птицы	Калорийность-167, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	34-82
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	13-25
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	5-06
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	1-34
43	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	3-60
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
Итого за обед		Калорийность-653, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-92, Витамин С-33	70-01
<u>Уплотненный полдник</u>			
151	Пудинг из творога с яблоками	Калорийность-284, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-19, Витамин С-2	44-24
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-11
163	Кефир, бифидфрут	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-1	10-41
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-78
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-442, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-39, Витамин С-3	58-62
Итого за день		Калорийность-1 455, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-185, Витамин С-37	161-05

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Вахрушева
Наталья
Александровна
Иванова Ольга Сергеевна

Кладовщик

Гереева Надежда
Анатольевна

Повар

Никифорова
Любовь
Викторовна