

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	9-59
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-06
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-61
9	Джем, повидло	Калорийность-19, Углеводы-5	1-17
Итого за завтрак		Калорийность-267, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-47, Витамин С-1	19-43
<u>2 завтрак</u>			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-92
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-92
<u>обед</u>			
22	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-2	4-28
149	Борщ на воде	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-6	4-84
59	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-82, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-33, Витамин С-1	26-42
110	Рис припущенный	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	8-21
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-55
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-78
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-87
3	Сметана	Калорийность-5	0-55
Итого за обед		Калорийность-508, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-114, Витамин С-9	52-50
<u>Уплотненный полдник</u>			
94	Запеканка морковная	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-2	15-11
15	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-07
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-53
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	3-73
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	1-34
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-335, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-52, Витамин С-2	27-83
Итого за день		Калорийность-1 153, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-223, Витамин С-14	106-68

Вахрушева

Кладовщик

Гереева Надежда
Анатольевна

Повар

Никифорова
Любовь
Викторовнавердил
едующий
пьюлятор

Александровна

Иванова Ольга Сергеевна

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-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	11-79
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-27
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	3-02
13	Джем, повидло	Калорийность-28, Углеводы-7	1-75
Итого за завтрак		Калорийность-325, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-57, Витамин С-1	23-83
2 завтрак			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-92
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-92
обед			
36	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	7-13
199	Борщ на воде	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-8	6-45
79	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-109, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44, Витамин С-2	35-21
130	Рис припущенный	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	9-70
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-26
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-67
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	3-58
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
Итого за обед		Калорийность-648, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-146, Витамин С-13	69-73
Уплотненный полдник			
113	Запеканка морковная	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-22, Витамин С-2	18-13
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-16
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-82
22	Печенье	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-15	4-10
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-78
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-412, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-64, Витамин С-2	34-07
Итого за день		Калорийность-1 428, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-277, Витамин С-18	134-55

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Вахрушева
Наталья
Александровна
Иванова Ольга Сергеевна

Кладовщик

Гереева Надежда
Анатольевна

Повар

Никифорова
Любовь
Викторовна