

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

100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	23-95
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-14
18	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-91
Итого за завтрак		Калорийность-268, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-22, Витамин С-1	32-00

2 завтрак

100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00

Обед

27	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-15, Жиры-1, Витамин С-2	2-81
146	Суп картофельный с клецками	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	3-75
57	Гуляш из отварного мяса (ясли)	Калорийность-90, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-2	45-38
110	Рис припущенный	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	8-28
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-08
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-37
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-22
Итого за обед		Калорийность-519, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-85, Витамин С-5	66-89

Уплотненный полдник

142	Запеканка овощная	Калорийность-98, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-11, Витамин С-4	14-26
15	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-13, Жиры-1, Углеводы-1	1-05
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-62
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-02
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-223, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-30, Витамин С-4	23-00

Итого за день

Итого за день		Калорийность-1 051, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-146, Витамин С-60	123-89
---------------	--	---	--------

Утвердил заведующий: 
Калькулятор: 
Взвешивала: Наталья Александровна
Кладовщик: Герева Надежда
Помощник: Анастасия

Основная (3-7 год весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

130	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3, Витамин С-1	31-14
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-37
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-21
Итого за завтрак		Калорийность-336, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-26, Витамин С-2	40-72

2 завтрак

100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-00

Обед

45	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	4-68
195	Суп картофельный с клецками	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	5-00
130	Рис припущенный	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	9-78
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-69
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-05
46	Хлеб ржаной	Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-21	2-78
76	Гуляш из отварного мяса (сад)	Калорийность-120, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	60-75
Итого за обед		Калорийность-667, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-108, Витамин С-7	88-73

Уплотненный полдник

190	Запеканка овощная	Калорийность-131, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-14, Витамин С-5	19-01
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	2-10
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-95
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-37
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-295, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-40, Витамин С-5	30-51

Итого за день

Итого за день		Калорийность-1 339, Белки-48, Жиры-41, Углеводы-183, Витамин С-64	161-96
---------------	--	---	--------

Утвердил заведующий: 
Калькулятор: 
Взвешивала: Наталья Александровна
Кладовщик: Герева Надежда
Помощник: Анастасия

Никофорова Любовь
Викторова