

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 манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	11-39
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамины С-1	8-35
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	3-28
Итого за завтрак		Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48, Витамины С-1	23-02
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	2-00
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	2-00
обед			
50	Салат из свежих огурцов	Калорийность-33, Жиры-3, Углеводы-1, Витамины С-2	5-17
200	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-14, Витамины С-10	36-84
70	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамины С-1	51-28
110	Каша вязкая гречневая	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	5-33
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-56
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-03
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	3-72
Итого за обед		Калорийность-623, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-92, Витамины С-13	108-93
Уплотненный полдник			
150	Свекла тушеная в сметане	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-14, Витамины С-2	18-34
75	Пирожки с капустой 80гр	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамины С-1	9-43
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-67
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-85
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-389, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-55, Витамины С-3	30-37
Итого за день		Калорийность-1342, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-204, Витамины С-67	164-32

Инициатор

Николаева

Лобов

Викторина

Повар

Горская Наталья

Антонова

Инициатор

Николаева

Лобов

Викторина

Повар

Горская Наталья

Антонова

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 манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-26
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамины С-1	6-96
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-83
Итого за завтрак		Калорийность-240, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40, Витамины С-1	19-05
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	2-00
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	2-00
обед			
30	Салат из свежих огурцов	Калорийность-20, Жиры-2, Углеводы-1, Витамины С-1	3-10
150	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамины С-8	27-63
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамины С-1	36-62
110	Каша вязкая гречневая	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	5-33
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-80
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	1-29
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-98
Итого за обед		Калорийность-494, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-76, Витамины С-10	80-75
Уплотненный полдник			
130	Свекла тушеная в сметане	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-12, Витамины С-2	15-91
60	Пирожки с капустой 80гр	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Витамины С-1	7-55
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-38
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-321, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-43, Витамины С-3	25-46
Итого за день		Калорийность-1096, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-168, Витамины С-64	127-26

Инициатор

Николаева

Лобов

Викторина

Повар

Горская Наталья

Антонова

Инициатор

Николаева

Лобов

Викторина

Повар

Горская Наталья

Антонова