

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимост питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
170	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	14-41		
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	9-41		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-84		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-95		
Итого за завтрак		Калорийность-339, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-50, Витамин С-1	31-61		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74		
<u>обед</u>					
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-65		
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-66		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-91		
61	Кнели куриные с рисом	Калорийность-160, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-4	29-93		
100	Рагу из овощей	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-14	8-68		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-93		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54		
100	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-57, Углеводы-14	1-72		
Итого за обед		Калорийность-511, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-59, Витамин С-29	52-02		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Макаронные изделия отварные	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	5-87		
60	Рыба припущенная	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Витамин С-1	9-33		
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-06		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-252, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-29, Витамин С-1	23-31		
Итого за день		Калорийность-1 143, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-147, Витамин С-81	109-68		
Утвердил	Кудрявцева	Кладовщик	Котлякова	Повар	Сергеева Галина
заведующий	Екатерина		Ксения Юрьевна		Алексеевна
Калькулятор	Владимировна				
	Котлякова Ксения Юрьевна				

6]

—

—

—

—

—

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимост питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
180	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	15-26		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-60		
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-98		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-95		
Итого за завтрак		Калорийность-379, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-58, Витамин С-1	34-79		
<u>2 завтрак</u>					
111	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-92		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-92		
<u>обед</u>					
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	3-32		
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-66		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-91		
61	Кнели куриные с рисом	Калорийность-160, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-4	32-96		
150	Рагу из овощей	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	12-99		
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-86		
41	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	3-48		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-37		
Итого за обед		Калорийность-664, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-87, Витамин С-37	63-55		
<u>Уплотненный полдник</u>					
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	8-78		
80	Рыба припущенная	Калорийность-84, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-1	12-36		
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-64		
5	Соль		0-08		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-344, Белки-23, Жиры-11, Углеводы-41, Витамин С-1	30-86		
Итого за день		Калорийность-1 434, Белки-57, Жиры-46, Углеводы-197, Витамин С-41	134-12		
Утвердил	Кудрявцева	Кладовщик	Котлякова	Повар	Сергеева Галина
заведующий	Екатерина		Ксения Юрьевна		Алексеевна
Калькулятор	Владимировна				
	Котлякова Ксения Юрьевна				

6

—

—

—

—

—