

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
120	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-20	5-37
160	Чай с молоком	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	5-68
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
4	Масло порциями	Калорийность-26, Жиры-3	2-23
Итого за завтрак		Калорийность-271, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-42	15-40
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75
обед			
30	Кукуруза консервированная	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	3-92
160	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	3-37
3	Сметана	Калорийность-5	0-53
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	2-35
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	0-87
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
50	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-2	17-41
Итого за обед		Калорийность-479, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-77, Витамин С-12	30-99
Уплотненный полдник			
70	Запеканка из творога	Калорийность-163, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-9	22-24
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-06
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-33
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-66
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-284, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-28	29-36
Итого за день		Калорийность-1 075, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-156, Витамин С-62	78-50

Утвердил  Важенина Ольга Владимировна
Калькулятор  Шабалина Марина Владимировна
Кладовщик  Шабалина Марина Владимировна
Повар  Евстигнеева Надежда Петровна

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
140	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	6-26
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-39
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	3-91
Итого за завтрак		Калорийность-344, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-52	19-75
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75
<u>обед</u>			
50	Кукуруза консервированная	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	6-54
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-22
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-06
70	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2	24-71
140	Макаронные изделия отварные	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	2-99
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-04
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-672, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-107, Витамин С-15	44-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	31-77
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-60
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-39
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-66
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-379, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-36	40-52
Итого за день		Калорийность-1 436, Белки-52, Жиры-42, Углеводы-204, Витамин С-65	107-99
Утвердил заведующий	Важенина Ольга Владимировна	Кладовщик Шабалина Марина Владимировна	Повар Евстигнеева Надежда Петровна
Калькулятор	Шабалина Марина Владимировна		