

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>			
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-83
140	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23	12-35
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-95
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
Итого за завтрак		Калорийность-292, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	31-25
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из изюма	Калорийность-57, Углеводы-14	1-88
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	1-88
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	6-54
50	Кнели куриные с рисом	Калорийность-131, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-3	30-60
110	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	9-06
30	Салат картофельный	Калорийность-32, Жиры-2, Углеводы-4	3-13
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-08
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-505, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-71. Витамин С-24	54-56
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Запеканка из творога с морковью	Калорийность-140, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-14	14-16
150	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-09
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
15	Молоко сгущеное	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-9	2-68
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-265, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-34. Витамин С-12	18-31
Итого за день		Калорийность-1 119, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-163. Витамин С-36	106-00
Утвердил	Белай Виктория	Кладовщик	Маликова
заведующий	Михайловна	Кольцова	Повар
Калькулятор	Коробова Светлана Владимировна	Наталья	Светлана
		Владимировна	Юрьевна

Основная (3-7 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-83
160	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27	14-11
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-54
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за завтрак		Калорийность-338, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-53	35-14
<u>2 завтрак</u>			
100	Компот из изюма	Калорийность-57, Углеводы-14	1-88
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	1-88
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	7-85
70	Кнели куриные с рисом	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-4	42-83
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	10-71
50	Салат картофельный	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-1	5-22
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-49
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-635, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-85. Витамин С-29	72-59
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога с морковью	Калорийность-234, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-24, Витамин С-1	23-60
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль		0-05
30	Молоко сгущеное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	5-36
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-429, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-53. Витамин С-18	30-44
Итого за день		Калорийность-1 459, Белки-59, Жиры-43, Углеводы-205. Витамин С-47	140-05
Утвердил заведующий Калькулятор	Белай Виктория Михайловна	Кладовщик Кольцова Наталья Владимировна	Повар Маликова Светлана Юрьевна
Коробова Светлана Владимировна			