

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>			
160	Каша овсянная молочная	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	12-33
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-20
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	6-79
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-68
Итого за завтрак		Калорийность-312, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-42, Витамин С-1	29-00
<u>2 завтрак</u>			
27	Печенье	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18	5-37
Итого за 2 завтрак		Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18	5-37
<u>обед</u>			
160	Макароны, запечённые с сыром	Калорийность-191, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-20	10-64
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	4-16
40	Кабачковая икра	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	7-91
160	Суп с рыбными фрикадельками	Калорийность-76, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-7	14-18
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-28
Итого за обед		Калорийность-509, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-79, Витамин С-11	39-99
<u>Уплотненный полдник</u>			
160	Суп молочный с рисом	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	10-46
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-64
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-63
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-180, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-31, Витамин С-1	11-78
Итого за день		Калорийность-1 123, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-170, Витамин С-13	86-14

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Фассахова
Лилия
Зулфатовна
Шилова Галина Валерьевна

Кладовщик

Рылова Олеся
Юрьевна

Повар

Каримова Елена
Григорьевна

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
180	Каша овсянная молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	13-88		
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-30		
9	Масло порциями	Калорийность-59, Жиры-7	8-72		
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	8-53		
Итого за завтрак		Калорийность-375, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-51, Витамин С-1	34-43		
<u>2 завтрак</u>					
27	Печенье	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18	5-37		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18	5-37		
<u>обед</u>					
180	Макароны, запечённые с сыром	Калорийность-215, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-23	11-98		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
200	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	4-63		
50	Кабачковая икра	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-5	9-89		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-92		
180	Суп с рыбными фрикадельками	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-7	16-37		
Итого за обед		Калорийность-606, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-98, Витамин С-12	47-22		
<u>Уплотненный полдник</u>					
180	Суп молочный с рисом	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15, Витамин С-1	11-77		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-64		
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-70		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-199, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Витамин С-1	13-16		
Итого за день		Калорийность-1302, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-201, Витамин С-14	100-18		
Утвердил	Фассахова	Кладовщик	Рылова Олеся	Повар	Каримова Елена
заведующий	Лилия		Юрьевна		Григорьевна
Калькулятор	Зулфатовна				
	Шилова Галина Валерьевна				