

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>			
130	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	8-63
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-91
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-12
Итого за завтрак		Калорийность-261, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-45, Витамин С-1	18-66
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-93
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-93
<u>обед</u>			
152	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-138, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-14, Витамин С-6	48-18
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-52
160	Компот из кураги	Калорийность-91, Углеводы-22	3-91
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	1-82
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-33
Итого за обед		Калорийность-448, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-76, Витамин С-11	60-71
<u>Уплотненный полдник</u>			
115	Запеканка из творога	Калорийность-267, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-15	40-73
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	8-56
3	Соль		0-05
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-67
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-13
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-412, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-41	52-14
Итого за день		Калорийность-1 162, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-171, Витамин С-62	133-44
Утвердил заведующий Калькулятор	Карпова Елена Ивановна Малых Юлия Анатольевна	Кладовщик Гурьянова Ольга Викторовна	Повар Шестакова Ольга Ивановна

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>			
150	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-96
170	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	8-40
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-12
Итого за завтрак		Калорийность-284, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-49, Витамин С-1	20-48
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-93
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-93
<u>обед</u>			
152	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-138, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-14, Витамин С-6	48-18
170	Рассольник ленинградский	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-5	5-12
170	Компот из кураги	Калорийность-97, Углеводы-24	4-16
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	1-82
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-33
Итого за обед		Калорийность-464, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-79, Витамин С-11	61-56
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Запеканка из творога	Калорийность-302, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-17	46-04
170	Чай с молоком или сливками	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	9-10
3	Соль		0-05
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-67
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-25
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-484, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-53	60-11
Итого за день		Калорийность-1 273, Белки-48, Жиры-35, Углеводы-190, Витамин С-62	144-08
Утвердил заведующий Калькулятор	Карпова Елена Ивановна Малых Юлия Анатольевна	Кладовщик 	Шестакова Ольга Ивановна