

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>			
150	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	11-80
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-19
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	3-18
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-32
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-47, Витамин С-1	31-49
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-97
<u>обед</u>			
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-81
120	Жаркое по-домашнему (ясли)	Калорийность-204, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-7	52-13
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	4-54
26	Хлеб ржаной	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	2-12
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-38
3	Сметана	Калорийность-5	0-55
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-04
Итого за обед		Калорийность-509, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-72, Витамин С-21	69-57
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	Калорийность-185, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-27	28-32
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	12-26
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-270, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-35, Витамин С-2	40-63
Итого за день		Калорийность-1 143, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-163, Витамин С-74	143-66

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Шаткова
Светлана
Анатольевна
Закирова Альфира Минехановна

Кладовщик

Лекомцева
Ирина
Алексеевна

Повар

Исаева С.А.

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	11-77
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-82
35	Батон	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	4-77
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	12-45
Итого за завтрак		Калорийность-387, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-56, Витамин С-1	38-81
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-98
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-98
обед			
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-40
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	5-45
26	Хлеб ржаной	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	2-12
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-38
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-06
160	Жаркое по-домашнему (сад)	Калорийность-363, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-23, Витамин С-13	69-93
Итого за обед		Калорийность-715, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-88, Витамин С-33	91-07
Уплотненный полдник			
75	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	Калорийность-185, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-27	28-32
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	14-72
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-287, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-36, Витамин С-2	43-10
Итого за день		Калорийность-1 430, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-189, Витамин С-86	174-96
Утвердил заведующий Калькулятор	Шаткова Светлана Анатольевна Закирова Альфира Минехановна	Кладовщик Лекомцева Ирина Алексеевна	Повар Исаева С.А.