

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>			
140	Каша вязкая гречневая	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	7-57
150	Чай с лимоном	Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-2	1-77
15	Батон	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-61
Итого за завтрак		Калорийность-216, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, Витамин С-2	10-95
<u>2 завтрак</u>			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	8-99
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	8-99
<u>обед</u>			
110	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	2-19
50	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	37-97
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-79
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	6-33
3,5	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-84
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-10
39	Кукуруза консервированная	Калорийность-46, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-04
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-76
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-23
Итого за обед		Калорийность-524, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-83, Витамин С-8	58-25
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Омлет с сыром	Калорийность-151, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-1	29-77
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-19
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-270, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-21	37-23
Итого за день		Калорийность-1 053, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-152, Витамин С-12	115-42
Утвердил заведующий	Руководитель	Кладовщик	Повар
Калькулятор	Калькулятор		

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 вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	9-75
180	Чай с лимоном	Калорийность-52, Углеводы-13, Витамин С-3	2-11
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-15
Итого за завтрак		Калорийность-275, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-48, Витамин С-3	14-01
<u>2 завтрак</u>			
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	8-99
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	8-99
<u>обед</u>			
140	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	2-79
69	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-137, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	53-15
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-46
190	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-85
3,8	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-84
30	Соус сметанный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	1-66
58	Кукуруза консервированная	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	7-56
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-31
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-53
Итого за обед		Калорийность-686, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-108, Витамин С-9	79-15
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Омлет с сыром	Калорийность-189, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-2	37-15
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-43
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-323, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-25	45-85
Итого за день		Калорийность-1 327, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-191, Витамин С-14	148-00
Утвердил заведующий	Руководитель	Кладовщик	Повар
Калькулятор	Калькулятор		