

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
180	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	7-79
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-06
28	<i>Батон</i>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-89
6	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-40, Жиры-4	3-55
Итого за завтрак		Калорийность-363, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-56, Витамин С-1	20-29
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из ягод свежемороженных</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34
<u>обед</u>			
168	<i>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	13-16
3,8	<i>Сметана</i>	Калорийность-6, Жиры-1	0-72
140	<i>Каша перловая вязкая</i>	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	3-64
70	<i>Зразы рыбные с яйцом</i>	Калорийность-121, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-11, Витамин С-2	13-72
30	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	1-95
60	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	4-11
180	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	4-55
49	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-103, Белки-2, Углеводы-22	2-94
45	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-106, Белки-3, Углеводы-22	2-94
Итого за обед		Калорийность-671, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-105, Витамин С-118	47-73
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	<i>Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-295, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-44	35-34
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-38
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-387, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-58	41-78
Итого за день		Калорийность-1 462, Белки-48, Жиры-38, Углеводы-228, Витамин С-169	112-14
Утвердил заведующий	Руководитель	Кладовщик	Кладовщик
Калькулятор	Калькулятор		Повар

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
140	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	6-07
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-05
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-17
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-96
Итого за завтрак		Калорийность-287, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-44, Витамин С-1	16-25
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из ягод свежемороженных	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-34
<u>обед</u>			
155	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-12	12-14
3,5	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-72
110	Каша перловая вязкая	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	2-86
50	Зразы рыбные с яйцом	Калорийность-87, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	9-80
20	Соус томатный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-32
40	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-8	2-74
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	3-79
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-35
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-20
Итого за обед		Калорийность-522, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-83, Витамин С-96	37-92
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	Калорийность-246, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-36	29-44
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-33
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-323, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-47	34-80
Итого за день		Калорийность-1 173, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-183, Витамин С-147	91-31
Утвердил заведующий	Руководитель	Кладовщик	Повар
Калькулятор	Калькулятор		