

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>			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	10-86
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
35	Батон	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	3-72
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	6-33
Итого за завтрак		Калорийность-281, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-44, Витамин С-1	21-63
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-08
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-08
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-7	10-48
130	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-211, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	9-88
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	51-61
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	2-67
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-62
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-65
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-11
Итого за обед		Калорийность-716, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-107, Витамин С-8	81-02
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-274, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23	12-21
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-324, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-36	12-98
Итого за день		Калорийность-1362, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-196, Витамин С-59	117-71
Утвердил заведующий Калькулятор	Ширяева Светлана Геннадьевна Сафронова Милана Александровна	Кладовщик Таланкина Татьяна Николаевна	Повар Чубукова Оксана Андреевна

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	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-1	9-41
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
Итого за завтрак		Калорийность-228, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-34, Витамин С-1	17-95
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-08
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-08
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	Калорийность-71, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-6	8-28
110	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28	8-36
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	38-71
20	Соус сметанный с томатом	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-1	1-78
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81
Итого за обед		Калорийность-581, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-88, Витамин С-7	62-44
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	9-77
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-261, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29	10-42
Итого за день		Калорийность-1111, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-160, Витамин С-58	92-89
Утвердил заведующий Калькулятор	Ширяева Светлана Геннадьевна Сафронова Милана Александровна	Кладовщик Таланкина Татьяна Николаевна	Повар Чубукова Оксана Андреевна