

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	9-87
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-06
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-26, Жиры-3	5-28
Итого за завтрак		Калорийность-250, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-36, Витамин С-1	23-33
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
<u>обед</u>			
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
30	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-17, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	5-03
150	Щи по - Уральски (с крупой) кваш. капуста	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	6-42
140	Плов из птицы	Калорийность-315, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	24-23
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-76
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
Итого за обед		Калорийность-731, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-82, Витамин С-9	51-60
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат из свёклы с изюмом и курагой	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-5	4-94
60	Манник 60гр	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	7-88
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
3	Соль	Калорийность-5	0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-262, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-44, Витамин С-5	16-30
Итого за день		Калорийность-1 384, Белки-25, Жиры-33, Углеводы-171, Витамин С-65	93-97

Утвердил
заведующий
Калькулянт

Егорова Елена
Васильевна

Кладовщик

Студитских Лиана Раифовна

Студитских
Лиана Раифовна

Повар

Иванова
Валентина
Вениаминовна



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>			
160	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	12-15
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-28
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
5	Масло порциями	Калорийность-26, Жиры-3	5-28
Итого за завтрак		Калорийность-301, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-44, Витамин С-1	27-37
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
<u>обед</u>			
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
50	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-4	8-39
180	Щи по - Уральски (с крупой) кваш.капуста	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-9	7-69
160	Плов из птицы	Калорийность-361, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10	33-92
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-31
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
Итого за обед		Калорийность-989, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-105, Витамин С-13	69-65
<u>Уплотненный полдник</u>			
70	Салат из свёклы с изюмом и курагой	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-5	5-76
60	Манник 60гр	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	7-88
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
4	Соль		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-282, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-48, Витамин С-5	17-24
Итого за день		Калорийность-1 513, Белки-30, Жиры-39, Углеводы-206, Витамин С-69	117-00

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Григорьева Елена
Басильевна

Кладовщик

Студитских Лиана Раифовна

Лиана Раифовна

Студитских
Лиана Раифовна

Повар

Иванова Валентина Вениаминовна

Иванова
Валентина
Вениаминовна