

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>			
158	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	11-33
165	Какао с молоком	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-54
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	1-33
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-43
Итого за завтрак		Калорийность-313, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-45, Витамин С-1	24-63
<u>2 завтрак</u>			
103	Йогурт	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	9-20
Итого за 2 завтрак		Калорийность-96, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	9-20
<u>обед</u>			
146	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-29	0-69
180	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-4	39-70
40	Суфле из рыбы	Калорийность-64, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-2	16-60
128	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	10-81
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-61
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-82
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-00
Итого за обед		Калорийность-534, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-75, Витамин С-46	72-23
<u>Уплотненный полдник</u>			
88	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-200, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-19	30-57
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-46
49	Пирожки печёные с курагой (дрожжи сухие)	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	4-30
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-00
165	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	Калорийность-92, Углеводы-23, Витамин С-40	3-19
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-480, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-79, Витамин С-40	41-57
Итого за день		Калорийность-1 423, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-211, Витамин С-87	147-63

Утвердил	Утробина	Кладовщик	Андреева Елена	Повар	Санина Нина
заведующий	Наталья		Владимировна		Николаевна
Калькулятор	Борисовна				
	Братилова Оксана	Анатольевна			

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>			
187	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-30	13-46
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-23
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	1-33
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-43
Итого за завтрак		Калорийность-352, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-52, Витамин С-1	27-45
<u>2 завтрак</u>			
103	Йогурт	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	9-20
Итого за 2 завтрак		Калорийность-96, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	9-20
<u>обед</u>			
50	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-10	0-54
180	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-4	39-70
52	Суфле из рыбы	Калорийность-83, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-2	21-57
128	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	10-81
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-66
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-74
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-67
Итого за обед		Калорийность-520, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-78, Витамин С-27	78-69
<u>Уплотненный полдник</u>			
98	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-21	33-97
29	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-19
69	Пирожки печёные с курагой (дрожжи сухие)	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-35	6-02
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-67
180	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	Калорийность-101, Углеводы-25, Витамин С-44	3-48
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-588, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-98, Витамин С-44	48-38
Итого за день		Калорийность-1 556, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-240, Витамин С-72	163-72
Утвердил заведующий Калькулятор	Утробина Наталья Борисовна Братилова Оксана Анатольевна	Кладовщик _____	Андреева Елена Владимировна Повар _____
			Санина Нина Николаевна

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>					
187	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-30	13-46		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-23		
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-33		
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-43		
Итого за завтрак		Калорийность-387, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-60, Витамин С-1	27-45		
<u>2 завтрак</u>					
100	Йогурт	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	9-20		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-93, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	9-20		
<u>обед</u>					
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-66		
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-33		
180	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-4	39-70		
52	Суфле из рыбы	Калорийность-83, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-2	21-55		
129	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-14	10-81		
48	Хлеб ржаной	Калорийность-101, Белки-2, Углеводы-22	2-74		
Итого за обед		Калорийность-496, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-78, Витамин С-18	76-79		
<u>Уплотненный полдник</u>					
98	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-21	33-97		
29	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-19		
69	Пирожки печёные с курагой (дрожжи сухие)	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-35	6-02		
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-00		
180	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	Калорийность-101, Углеводы-25, Витамин С-44	3-48		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-576, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-95, Витамин С-44	46-71		
Итого за день		Калорийность-1 552, Белки-54, Жиры-39, Углеводы-245, Витамин С-63	160-15		
Утвердил	Утробина	Кладовщик	Андреева Елена	Повар	Шемякина Анна
заведующий	Наталья		Владимировна		Валентиновна
Калькулятор	Борисовна				
	Братилова Оксана	Анатольевна			

Основная (3-7 весна/лето аллергики (искл. молоко))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-43
190	<i>Каша овсяная без молока 3 - 7 лет</i>	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-33, Витамин С-21	=
180	<i>Чай без сахара 3 - 7 лет</i>	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-08
Итого за завтрак		Калорийность-284, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-35, Витамин С-38	4-51
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Чай без сахара 3 - 7 лет</i>	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-9	0-04
Итого за 2 завтрак		Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-9	0-04
<u>обед</u>			
180	<i>Суп картофельный с клецками на мясном бульоне</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-4	39-70
52	<i>Суфле из рыбы</i>	Калорийность-83, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-2	21-55
129	<i>Пюре картофельное с морковью</i>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-14	10-81
180	<i>Чай без сахара 3 - 7 лет</i>	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-08
Итого за обед		Калорийность-349, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-31, Витамин С-35	72-14
<u>Уплотненный полдник</u>			
3	<i>Соль</i>		0-05
150	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-43
180	<i>Чай без сахара 3 - 7 лет</i>	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-216, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-23, Витамин С-17	6-56
Итого за день		Калорийность-888, Белки-62, Жиры-29, Углеводы-90, Витамин С-99	83-25

Утвердил _____ Утробина Наталья Борисовна Кладовщик _____ Андреева Елена Владимировна Повар _____ Шемякина Анна Валентиновна

Калькулятор _____ Братилова Оксана Анатольевна