

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>			
150	<i>Каша рисовая молочная</i>	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	14-22
160	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	8-46
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-66
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
Итого за завтрак		Калорийность-316, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49	29-62
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-57, Углеводы-14	3-49
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Углеводы-14	3-49
<u>обед</u>			
180	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	4-75
70	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	45-28
120	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-90
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-66
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-48
160	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	3-00
Итого за обед		Калорийность-565, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-84, Витамин С-23	60-02
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	28-87
30	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-64, Углеводы-17	4-65
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-66
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
3	<i>Соль</i>		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-405, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-55	35-96
Итого за день		Калорийность-1 343, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-202, Витамин С-23	119-09

Утвердил	Перескокова	Кладовщик	Изместьева	Повар	Мокшина
заведующий	Людмила		Валерия		Татьяна
Калькулятор	Александровна		Алексеевна		Алексеевна
	Изместьева	Валерия	Алексеевна		

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>			
170	<i>Каша рисовая молочная</i>	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	16-12
180	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-51
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-66
7	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-46, Жиры-5	7-39
Итого за завтрак		Калорийность-357, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-55	34-68
<u>2 завтрак</u>			
105	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	3-67
Итого за 2 завтрак		Калорийность-60, Углеводы-15	3-67
<u>обед</u>			
200	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	5-28
80	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	51-74
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	14-89
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-66
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-48
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-37
Итого за обед		Калорийность-633, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-93, Витамин С-27	80-37
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	28-87
35	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-74, Углеводы-20	5-42
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-66
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73
3	<i>Соль</i>		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-415, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-58	36-73
Итого за день		Калорийность-1 465, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-221, Витамин С-27	155-45

Утвердил	Перескокова	Кладовщик	Измestьева	Повар	Мокшина
заведующий	Людмила		Валерия		Татьяна
Калькулятор	Александровна		Алексеевна		Алексеевна
	Измestьева	Валерия	Алексеевна		