

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>			
130	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	7-42
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-15
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-88
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-54
Итого за завтрак		Калорийность-252, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, Витамин С-1	17-99
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-62
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-62
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-71
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	5-51
62	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-169, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10	18-38
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-19
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-68
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-21
4	Соль		0-06
Итого за обед		Калорийность-598, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-87, Витамин С-5	31-74
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	8-70
65	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-34	4-87
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-268, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-42, Витамин С-2	13-57
Итого за день		Калорийность-1 159, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-177, Витамин С-58	65-92
Утвердил заведующий	Шакирова Ляйсир Василовна	Кладовщик	Басырова Фарида Флюровна
Калькулятор	Басырова Фарида Флюровна	Повар	Шестакова Татьяна Николаевна

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>			
160	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	9-14
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	6-86
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	4-02
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-54
Итого за завтрак		Калорийность-307, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-45, Витамин С-1	22-56
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-62
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-62
<u>обед</u>			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	3-60
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	5-51
83	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-14	24-52
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-63
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-11
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-42
5	Соль		0-08
Итого за обед		Калорийность-752, Белки-29, Жиры-20, Углеводы-112, Витамин С-7	40-87
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	10-44
70	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-197, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-37	5-25
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-299, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46, Витамин С-2	15-69
Итого за день		Калорийность-1 399, Белки-48, Жиры-38, Углеводы-212, Витамин С-60	81-74
Утвердил заведующий Калькулятор	Шакирова Ляйсира Василовна Басырова Фарида Флюровна	Кладовщик	Басырова Фарида Флюровна Повар Шестакова Татьяна Николаевна