

Основная (3-7 весна/лето аллергики (искл. рыба и яйцо))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
180	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-308, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49	7-26		
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	=		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
Итого за завтрак		Калорийность-449, Белки-22, Жиры-10, Углеводы-66, Витамин С-17	10-45		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-72		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-72		
<u>обед</u>					
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	7-90		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-79		
180	Жаркое по-домашнему (сад)	Калорийность-409, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-26, Витамин С-15	61-81		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-77		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-714, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-80, Витамин С-37	79-70		
<u>Уплотненный полдник</u>					
165	Плов из риса с курагой 3 - 7 лет	Калорийность-469, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-85, Витамин С-12	12-00		
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	=		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-610, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-102, Витамин С-29	14-05		
Итого за день		Калорийность-1 814, Белки-76, Жиры-39, Углеводы-257, Витамин С-133	106-92		
Утвердил	Иванова Наталья	Кладовщик	Кальчик	Повар	Отставная
заведующий	Анатольевна		Людмила		Степанида
Калькулятор	_____	Меркушева Татьяна Федоровна	_____	Васильевна	_____
					Михайловна

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>					
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
175	Суп молочный с макаронными изделями	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16, Витамин С-1	8-38		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60		
Итого за завтрак		Калорийность-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-36, Витамин С-1	11-10		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-72		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-72		
<u>обед</u>					
40	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	5-26		
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	4-19		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-31		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
150	Жаркое по-домашнему (ясли)	Калорийность-255, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-17, Витамин С-9	50-93		
Итого за обед		Калорийность-496, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-60, Витамин С-26	64-51		
<u>Уплотненный полдник</u>					
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
3	Соль		0-05		
125	Плов из риса с курагой 1 - 3 года	Калорийность-212, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-38, Витамин С-8	9-29		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-43		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-360, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64, Витамин С-8	16-77		
Итого за день		Калорийность-1 113, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-169, Витамин С-85	95-10		
Утвердил	Иванова Наталья	Кладовщик	Кальчик	Повар	Отставная
заведующий	Анатольевна		Людмила		Степанида
Калькулятор	_____	_____	Васильевна	_____	Михайловна
	Меркушева Татьяна Федоровна				

Основная (3-7 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	9-59		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72		
Итого за завтрак		Калорийность-266, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47, Витамин С-1	13-50		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-72		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-72		
<u>обед</u>					
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	7-90		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-79		
180	Жаркое по-домашнему (сад)	Калорийность-409, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-26, Витамин С-15	61-81		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-77		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-714, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-80, Витамин С-37	79-70		
<u>Уплотненный полдник</u>					
165	Плов из риса с курагой 3 - 7 лет	Калорийность-469, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-85, Витамин С-12	12-00		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
3	Соль		0-05		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-51		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-632, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-114, Витамин С-12	20-56		
Итого за день		Калорийность-1 653, Белки-55, Жиры-35, Углеводы-250, Витамин С-100	116-48		
Утвердил	Иванова Наталья	Кладовщик	Кальчик	Повар	Отставная
заведующий	Анатольевна		Людмила		Степанида
Калькулятор	_____	_____	Васильевна	_____	Михайловна
	_____	Меркушева Татьяна Федоровна			