

Основная (3-7 весна/лето аллергии (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	Каша овсяная без молока 3 - 7 лет	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-31, Витамин С-20	1-35		
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		
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-79		
Итого за завтрак		Калорийность-392, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-48, Витамин С-37	14-33		
<u>обед</u>					
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	5-21		
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-20		
80	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28	21-21		
165	Картофель отварной	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-15	12-46		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-56		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-534, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-103, Витамин С-35	50-07		
<u>Уплотненный полдник</u>					
150	Запеканка морковная	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-3	23-03		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	=		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-333, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-46, Витамин С-20	25-08		
Итого за день		Калорийность-1 259, Белки-50, Жиры-34, Углеводы-197, Витамин С-92	89-48		
Утвердил	Иванова Наталья	Кладовщик	Кальчик	Повар	Отставная
заведующий	Анатольевна		Людмила		Степанида
Калькулятор	_____	_____	Васильевна	_____	Михайловна
	Меркушева Татьяна Федоровна				

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		
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-79		
130	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	7-42		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-87		
Итого за завтрак		Калорийность-320, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-42, Витамин С-1	25-20		
<u>обед</u>					
40	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-8	3-47		
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-43		
60	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	15-90		
125	Картофель отварной	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-11	9-44		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-41		
Итого за обед		Калорийность-416, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-80, Витамин С-26	39-47		
<u>Уплотненный полдник</u>					
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
3	Соль		0-05		
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	16-84		
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-74		
150	Йогурт	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	14-84		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-358, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-44	35-47		
Итого за день		Калорийность-1 094, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-166, Витамин С-27	100-14		
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		
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	9-79		
180	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	10-27		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-05		
Итого за завтрак		Калорийность-410, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-56, Витамин С-1	30-30		
<u>обед</u>					
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-12	5-21		
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-20		
80	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28	21-21		
165	Картофель отварной	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-15	12-46		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	4-08		
Итого за обед		Калорийность-534, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-103, Витамин С-35	51-59		
<u>Уплотненный полдник</u>					
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
3	Соль		0-05		
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	33-69		
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-74		
180	Йогурт	Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22	17-81		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-501, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-54	55-29		
Итого за день		Калорийность-1 445, Белки-51, Жиры-48, Углеводы-213, Витамин С-36	137-18		
Утвердил	Иванова Наталья	Кладовщик	Кальчик	Повар	Отставная
заведующий	Анатольевна		Людмила		Степанида
Калькулятор	_____	_____	Васильевна	_____	Михайловна
	Меркушева Татьяна Федоровна				