

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	10-19		
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	13-38		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-58		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-58		
<u>обед</u>					
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	5-11		
80	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28	21-51		
165	Картофель отварной	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-15	16-66		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-95		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-483, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-98, Витамин С-23	51-66		
<u>Уплотненный полдник</u>					
165	Плов из риса с курагой 3 - 7 лет	Калорийность-469, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-85, Витамин С-12	15-73		
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	17-78		
Итого за день		Калорийность-1 585, Белки-55, Жиры-33, Углеводы-276, Витамин С-71	90-40		
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
175	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16, Витамин С-1	12-91
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
Итого за завтрак		Калорийность-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-36, Витамин С-1	15-63
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-58
<u>обед</u>			
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	4-47
60	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	16-14
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-96
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
125	Пюре картофельное	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-15	13-43
Итого за обед		Калорийность-421, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-81, Витамин С-22	40-82
<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	12-11
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-01
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-360, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64, Витамин С-8	22-17
Итого за день		Калорийность-1 040, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-191, Витамин С-33	86-20
Утвердил заведующий Калькулятор	Иванова Наталья Анатольевна _____ Меркушева Татьяна Федоровна	Кладовщик _____ Васильевна	Кальчик Людмила Повар _____ Михайловна Отставная Степанида

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	14-73
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
Итого за завтрак		Калорийность-266, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47, Витамин С-1	18-64
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-58
<u>обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	5-11
80	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28	21-51
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-95
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
165	Пюре картофельное	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Витамин С-20	17-71
Итого за обед		Калорийность-535, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-103, Витамин С-28	52-71
<u>Уплотненный полдник</u>			
165	Плов из риса с курагой 3 - 7 лет	Калорийность-469, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-85, Витамин С-12	15-73
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	9-61
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-632, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-114, Витамин С-12	27-39
Итого за день		Калорийность-1 476, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-274, Витамин С-43	106-32
Утвердил заведующий Калькулятор	Иванова Наталья Анатольевна _____ Меркушева Татьяна Федоровна	Кладовщик _____ Васильевна	Кальчик Людмила _____ Михайловна Повар Отставная Степанида