

## Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
130	<b>Каша пшеничная жидкая молочная</b>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	<b>9-17</b>
150	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-95</b>
20	<b>Батон</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-07</b>
8	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	<b>6-91</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-286, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-43	<b>25-10</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-93</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-93</b>
<b><u>обед</u></b>			
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	<b>4-17</b>
160	<b>Плов из птицы (ясли)</b>	Калорийность-304, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-27	<b>37-52</b>
30	<b>Горошек зеленый консервированный</b>	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-3	<b>7-42</b>
150	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>4-58</b>
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-21</b>
4	<b>Сметана</b>	Калорийность-6, Жиры-1	<b>0-76</b>
3	<b>Соль</b>		<b>0-05</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-553, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-75. Витамин С-14	<b>56-71</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	<b>10-11</b>
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-58</b>
20	<b>Батон</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-07</b>
10	<b>Джем, повидло</b>	Калорийность-21, Углеводы-6	<b>1-49</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-219, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-40. Витамин С-1	<b>14-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 101, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-168. Витамин С-17	<b>102-99</b>
Утвердил заведующий Калькулятор	Петрова Татьяна Николаевна Смирнова Ольга Алексеевна	Кладовщик Смирнова Ольге Алексеевна	Повар Красноперова Любовь Владимировна

## Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<b>Каша пшеничная жидкая молочная</b>	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	<b>10-12</b>
180	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>8-34</b>
20	<b>Батон</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-07</b>
8	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	<b>6-91</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-322, Белки-11, Жиры-9, Углевоы-49	<b>27-44</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-93</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>6-93</b>
<b><u>обед</u></b>			
180	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	<b>5-00</b>
50	<b>Горошек зеленый консервированный</b>	Калорийность-20, Белки-2, Углеводы-4, Витамин С-5	<b>12-37</b>
180	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>4-69</b>
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-21</b>
5	<b>Сметана</b>	Калорийность-8, Жиры-1	<b>0-76</b>
3	<b>Соль</b>		<b>0-05</b>
180	<b>Плов из птицы (сад)</b>	Калорийность-348, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-31, Витамин С-1	<b>39-33</b>
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-27</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-718, Белки-26, Жиры-22, Углевоы-104. Витамин С-19	<b>66-68</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
180	<b>Суп молочный с макаронными изделями</b>	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	<b>12-07</b>
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-70</b>
20	<b>Батон</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-07</b>
10	<b>Джем, повидло</b>	Калорийность-21, Углеводы-6	<b>1-49</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-249, Белки-7, Жиры-5, Углевоы-46 Витамин С-1	<b>16-33</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 332, Белки-45, Жиры-36, Углевоы-209. Витамин С-22	<b>117-38</b>

Утвердил	Петрова	Кладовщик	Смирнова	Повар	Красноперова
заведующий	Татьяна		Ольге		Любовь
Калькулятор	Николаевна		Алексеевна		Владимировна
	Смирнова Ольга Алексеевна				