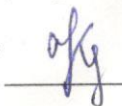


Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
130	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-1	9-28		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-16		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-61		
Итого за завтрак		Калорийность-287, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-39, Витамин С-1	22-38		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95		
<u>обед</u>					
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	2-61		
3	Сметана	Калорийность-5	0-57		
60	Рыба, тушенная с овощами (ясли)	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-2	12-02		
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	6-89		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-09		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
Итого за обед		Калорийность-402, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-62, Витамин С-13	26-00		
<u>Уплотненный полдник</u>					
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	17-74		
20	Молоко сгущеное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	4-28		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-16		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-245, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-29	28-23		
Итого за день		Калорийность-975, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-139, Витамин С-64	78-56		
Утвердил заведующий	Козлова Елена Валентиновна	Кладовщик	Медякова Елена Владиславовна	Повар	Козлова И.А.
Калькулятор					

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	10-72
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-39
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-22
Итого за завтрак		Калорийность-377, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-50, Витамин С-1	31-33
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
<u>обед</u>			
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-13
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
80	Рыба, тушенная с овощами (сад)	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-3	16-67
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	8-61
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-50
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-506, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-78, Витамин С-16	34-10
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	35-49
30	Молоко сгущеное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	6-42
4	Соль		0-07
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-39
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-402, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-44	49-37
Итого за день		Калорийность-1 326, Белки-55, Жиры-43, Углеводы-181, Витамин С-67	116-75
Утвердил заведующий Калькулятор	 Козлова Елена Валентиновна Медякова Елена Владиславовна	Кладовщик  Медякова Елена Владиславовна	Повар  Козлова И.А.