

3-7 сад весна/лето

Выход (г)	Наименование блюда	эл. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
завтрак			
180	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	15-02
195	Молоко кипяченое	Калорийность-111, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамины С-3	16-61
34	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-64
12	Сыр порционными	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4	10-36
Итого за завтрак			45-63
обед			
194	Щи из свежей капусты	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамины С-16	5-34
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-66
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-36
202	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-298, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-34, Витамины С-3	81-26
30	Соус молочный	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	2-52
Итого за обед			94-14
Уплотненный полдник			
117	Омлет с рисом	Калорийность-254, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-25	29-53
62	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамины С-11	4-07
200	Чай с молоком	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-74
34	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-64
Итого за Уплотненный полдник			48-09
Итого за день			187-86
Утвердил: _____			
Мамаша Наталья			
Калашников			
Крылова Галина			
Полар			
Котлов Николай			
Калькулятор			
Мамаша Алина Александровна			

1-3 года весна/лето

Выход (г)	Наименование блюда	эл. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
завтрак			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-56
185	Молоко кипяченое	Калорийность-105, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9, Витамины С-3	15-73
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-12
10	Сыр порционными	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-65
Итого за завтрак			40-06
обед			
174	Щи из свежей капусты	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамины С-14	4-77
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-21
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-07
161	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-237, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-27, Витамины С-2	65-00
20	Соус молочный	Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-1	1-65
Итого за обед			75-70
Уплотненный полдник			
139	Омлет с рисом	Калорийность-302, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-30	34-96
41	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-25, Жиры-1, Углеводы-3, Витамины С-7	2-70
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-66
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-12
Итого за Уплотненный полдник			50-51
Итого за день			166-27
Утвердил: _____			
Мамаша Наталья			
Калашников			
Крылова Галина			
Полар			
Котлов Николай			
Калькулятор			
Мамаша Алина Александровна			