

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<u>завтрак</u>				
150	<i>Каша вязкая пшениная молочная</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	8-18	
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-25	
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66	
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-65	
Итого за завтрак		Калорийность-346, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-52, Витамин С-1	22-74	
<u>2 завтрак</u>				
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-89	
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-89	
<u>обед</u>				
10	<i>Сметана</i>	Калорийность-16, Жиры-2	1-81	
180	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	6-62	
59	<i>биточки рубленые из птицы</i>	Калорийность-84, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-4	30-45	
105	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	5-44	
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-37	
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-65	
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-13	
Итого за обед		Калорийность-589, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-91, Витамин С-7	51-47	
<u>Уплотненный полдник</u>				
102	<i>Пудинг из творога с яблоками</i>	Калорийность-192, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-13, Витамин С-1	30-80	
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75	
20	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-42, Углеводы-11	3-88	
4	<i>Соль</i>		0-06	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-284, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-37, Витамин С-1	35-49	
Итого за день		Калорийность-1 260, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-189, Витамин С-59	112-59	
Утвердил заведующий Калькулятор	Денисова Екатерина Валерьевна Малых Юлия Валериановна	Кладовщик	Малых Юлия Валериановна Повар	Овчинникова Олеся Петровна

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<u>завтрак</u>				
150	<i>Каша вязкая пшениная молочная</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	8-18	
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-25	
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66	
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-65	
Итого за завтрак		Калорийность-346, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-52, Витамин С-1	22-74	
<u>2 завтрак</u>				
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-89	
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-89	
<u>обед</u>				
10	<i>Сметана</i>	Калорийность-16, Жиры-2	1-81	
180	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	6-62	
59	<i>биточки рубленые из птицы</i>	Калорийность-84, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-4	30-45	
105	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	5-44	
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-37	
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-65	
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-13	
Итого за обед		Калорийность-589, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-91, Витамин С-7	51-47	
<u>Уплотненный полдник</u>				
102	<i>Пудинг из творога с яблоками</i>	Калорийность-192, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-13, Витамин С-1	30-80	
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-75	
20	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-42, Углеводы-11	3-88	
4	<i>Соль</i>		0-06	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-284, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-37, Витамин С-1	35-49	
Итого за день		Калорийность-1 260, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-189, Витамин С-59	112-59	
Утвердил заведующий Калькулятор	Денисова Екатерина Валерьевна Малых Юлия Валериановна	Кладовщик	Малых Юлия Валериановна Повар	Овчинникова Олеся Петровна

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	<i>Каша вязкая пшениная молочная</i>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	7-09
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-21
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-13
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-82
Итого за завтрак		Калорийность-280, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-45, Витамин С-1	17-25
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-89
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-89
<u>обед</u>			
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	0-90
150	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	5-51
42	<i>биточки рубленые из птицы</i>	Калорийность-60, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-2	21-75
100	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-23	5-19
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-81
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83
Итого за обед		Калорийность-496, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-77, Витамин С-6	39-31
<u>Уплотненный полдник</u>			
92	<i>Пудинг из творога с яблоками</i>	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	27-72
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
15	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-32, Углеводы-8	2-91
4	<i>Соль</i>		0-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-247, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-30, Витамин С-1	31-31
Итого за день		Калорийность-1 064, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-161, Витамин С-58	90-76
Утвердил заведующий Калькулятор	Денисова Екатерина Валерьевна Малых Юлия Валериановна	Кладовщик	Малых Юлия Валериановна Повар Овчинникова Олеся Петровна