

Основное (организационное) меню (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	11-07
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-35
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
Итого за завтрак		Калорийность-308, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-51, Витамин С-1	21-54
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из черной смородины	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-9	5-71
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-9	5-71
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-41
120	Свекла тушеная в сметане	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-11, Витамин С-2	14-65
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	31-49
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-17
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-565, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-79, Витамин С-8	56-87
<u>Уплотненный полдник</u>			
70	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	17-16
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	4-57
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-202, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-21	22-48
Итого за день		Калорийность-1 120, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-162, Витамин С-18	106-60
Утвердил заведующий Калькулятор	Каравасева Елена Владимировна	Кладовщик Шадрина Ольга Владимировна	Повар Ходырева Наталья Юрьевна

Основное (организационное) меню (3-7 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-34	14-76
200	Какао с молоком	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-2	9-27
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-01
Итого за завтрак		Калорийность-395, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-66, Витамин С-2	28-04
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из черной смородины	Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-9	5-71
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11, Витамин С-9	5-71
<u>обед</u>			
200	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-7	4-90
130	Свекла тушеная в сметане	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-12, Витамин С-2	15-90
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	41-94
200	Компот из изюма	Калорийность-114, Углеводы-28	3-69
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-09
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-75
Итого за обед		Калорийность-695, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-97, Витамин С-10	71-27
<u>Уплотненный полдник</u>			
70	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	17-20
50	Салат картофельный	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-1	5-72
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-77
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-219, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-23, Витамин С-1	23-74
Итого за день		Калорийность-1 354, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-197, Витамин С-22	128-76
Утвердил заведующий Калькулятор	Каравасева Елена Владимировна	Кладовщик Шадрина Ольга Владимировна	Повар Ходырева Наталья Юрьевна