

## Основная (3-7 сад осень/зима )

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<b><u>завтрак</u></b>					
180	<i>Каша вязкая рисовая молочная</i>	Калорийность-181, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33			
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1			
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15			
8	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-53, Жиры-6			
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-389, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-61, Витамин С-1			
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
<b><u>обед</u></b>					
200	<i>Борщ с картофелем</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-7			
70	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1			
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25			
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7			
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18			
50	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5			
120	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28			
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-700, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-100, Витамин С-13			
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
180	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1			
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13			
3	<i>Соль</i>				
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-216, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37, Витамин С-1			
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 346, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-207, Витамин С-65			
Утвердил	Андреева	Кладовщик	Соколова Анна	Повар	Есипова Елена
заведующий	Наталья Ивановна		Юрьевна		Анатольевна
Калькулятор	Соколова Анна Юрьевна				



## Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
<b><u>завтрак</u></b>			
160	<i>Каша вязкая рисовая молочная</i>	Калорийность-161, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
6	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-40, Жиры-4	
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-330, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-52, Витамин С-1	
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	
<b><u>обед</u></b>			
180	<i>Борщ с картофелем</i>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-6	
60	<i>Котлеты, биточки, шницели из говядины</i>	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	
40	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	
105	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	
10	<i>Сметана</i>	Калорийность-16, Жиры-2	
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-615, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-85, Витамин С-11	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
170	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-1	
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	
3	<i>Соль</i>		
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-200, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33, Витамин С-1	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 186, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-179, Витамин С-63	
Утвердил заведующий Калькулятор	Андреева Наталья Ивановна Соколова Анна Юрьевна	Кладовщик Соколова Анна Юрьевна	Повар Есипова Елена Анатольевна

