

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
160	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8
Итого за завтрак		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-55
<u>2 завтрак</u>		
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
<u>обед</u>		
60	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-133, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-10
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21
40	Салат из моркови с курагой	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-2
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2
Итого за обед		Калорийность-649, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-101, Витамин С-15
<u>Уплотненный полдник</u>		
70	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2
3	Соль	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-310, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-30, Витамин С-2
Итого за день		Калорийность-1 301, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-195, Витамин С-67
Утвердил заведующий Калькулятор	Андреева Наталья Ивановна Соколова Анна Юрьевна	Кладовщик Соколова Анна Юрьевна Повар Есипова Елена Анатольевна

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
180	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8
Итого за завтрак		Калорийность-334, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-62
<u>2 завтрак</u>		
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
<u>обед</u>		
70	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25
50	Салат из моркови с курагой	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7, Витамин С-2
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2
Итого за обед		Калорийность-753, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-117, Витамин С-18
<u>Уплотненный полдник</u>		
70	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2
3	Соль	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-310, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-30, Витамин С-2
Итого за день		Калорийность-1 438, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-218, Витамин С-70
Утвердил заведующий Калькулятор	Андреева Наталья Ивановна Соколова Анна Юрьевна	Кладовщик Соколова Анна Юрьевна Повар Есипова Елена Анатольевна

