14.10.2024 (3-7лет, 2пн)

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
180	**Суп молочный с макаронными изделиями** *Молоко, Макаронные изделия, Сахар, Масло сливочное*	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-18
180	**Кофейный напиток с молоком** *Кофейный напиток, Сахар, Молоко*	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминС-1
45	**Бутерброды с сыром 3-7 лет** *Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный*	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15
	Итого за Завтрак1	Калорийность-374, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-49, ВитаминС-1
	Завтрак2	
144	**Соки овощные, фруктовые и ягодные**	
	Итого за Завтрак2	
	Обед	
71	**Салат из свежих помидоров с луком** *Помидоры, Лук зеленый, Масло растительное*	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3, ВитаминС-15
200	**Борщ с капустой и картофелем** *Сметана, Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана*	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-8
99	**Котлеты, биточки, шницели рубленые** *Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное, Лук репчатый, Соль*	Калорийность-213, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1
15	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
131	**Пюре картофельное** *Картофель, Молоко, Масло сливочное*	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминС-16
37	**Хлеб ржаной**	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
180	**Компот из свежих плодов** *Яблоки, Сахар, Кислота лимонная*	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминС-4
	Итого за Обед	Калорийность-699, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-89, ВитаминС-44
	УплПолдник	
113	**Запеканка из творога** *Сахар, Творог, Крупа манная, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Сметана*	Калорийность-221, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-16
16	**Молоко сгущенное** *Молоко сгущенное, мед*	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-11
140	**Кефир**	Калорийность-74, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-1
	Итого за УплПолдник	Калорийность-344, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-33, ВитаминС-1
	Итого за	Калорийность-1 417, Белки-56, Жиры-56, Углеводы-171, ВитаминС-46

Заведующий _____ Потапова Л.В.

14.10.2024 (1,5-3 года, 2пн)

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
150	**Суп молочный с макаронными изделиями** *Молоко, Макаронные изделия, Сахар, Масло сливочное*	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15
150	**Кофейный напиток с молоком** *Кофейный напиток, Сахар, Молоко*	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминС-1
35	**Бутерброды с сыром 3-7 лет** *Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный*	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
	Итого за Завтрак1	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-40, ВитаминС-1
	Завтрак2	
144	**Соки овощные, фруктовые и ягодные**	
	Итого за Завтрак2	
	Обед	
47	**Салат из свежих помидоров с луком** *Помидоры, Лук зеленый, Масло растительное*	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2, ВитаминС-10
180	**Борщ с капустой и картофелем** *Сметана, Чеснок, Перец сладкий, Кабачки, Укроп, петрушка (зелень), Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана*	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-7
75	**Котлеты, биточки, шницели рубленые** *Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко, Мука пшеничная в/с, Масло сливочное, Лук репчатый, Соль*	Калорийность-162, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-7, ВитаминС-1
7	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
111	**Пюре картофельное** *Картофель, Молоко, Масло сливочное*	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-13
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
150	**Компот из свежих плодов** *Яблоки, Сахар, Кислота лимонная*	Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминС-3
	Итого за Обед	Калорийность-550, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-70, ВитаминС-34
	УплПолдник	
94	**Запеканка из творога** *Сахар, Творог, Крупа манная, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Сметана*	Калорийность-184, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-13
16	**Молоко сгущенное** *Молоко сгущенное, мед*	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-11
112	**Кефир**	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, ВитаминС-1
	Итого за УплПолдник	Калорийность-292, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-28, ВитаминС-1
	Итого за	Калорийность-1 146, Белки-45, Жиры-46, Углеводы-138, ВитаминС-36

Заведующий _____ Потапова Л.В.