

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
150	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	12-74		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	10-95		
Итого за завтрак		Калорийность-306, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-43. Витамин С-1	31-63		
<u>обед</u>					
150	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	6-94		
120	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	3-03		
50	Птица отварная	Калорийность-122, Белки-11, Жиры-9	24-20		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	4-13		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00		
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-13		
Итого за обед		Калорийность-506, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-72. Витамин С-80	41-43		
<u>Уплотненный полдник</u>					
30	Морковь припущенная	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	4-10		
120	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	22-39		
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-38. Витамин С-18	35-30		
Итого за день		Калорийность-1 070, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-153. Витамин С-99	108-36		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
180	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	15-19		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28		
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-32		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	12-84		
Итого за завтрак		Калорийность-363, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-53. Витамин С-1	36-63		
<u>обед</u>					
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	8-32		
150	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-31	3-78		
70	Птица отварная	Калорийность-171, Белки-16, Жиры-12	33-29		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	4-96		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-17		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-634, Белки-28, Жиры-17, Углеводы-87. Витамин С-95	53-95		
<u>Уплотненный полдник</u>					
40	Морковь припущенная	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	5-47		
150	Пюре картофельное	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25, Витамин С-22	26-87		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-307, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-47. Витамин С-22	42-80		
Итого за день		Калорийность-1 304, Белки-46, Жиры-40, Углеводы-187. Витамин С-118	133-38		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				