

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	13-79		
150	Чай с сахаром	Калорийность-11, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-66		
Итого за завтрак		Калорийность-276, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-47	21-72		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-57		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-57		
<u>обед</u>					
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	5-07		
180	Жаркое по-домашнему (ясли)	Калорийность-340, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-22, Витамин С-12	47-66		
150	Компот из сухофруктов	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	2-23		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
Итого за обед		Калорийность-561, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-63. Витамин С-87	57-45		
<u>Уплотненный полдник</u>					
30	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	3-45		
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3, Витамин С-1	29-52		
150	Чай с сахаром	Калорийность-11, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-277, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-20. Витамин С-2	34-30		
Итого за день		Калорийность-1 155, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-139. Витамин С-139	115-04		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихязнова	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)
завтрак			
180	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	16-55
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, белки-3, жиры-3, Углеводы-14	9-71
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-17
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-66
Итого за завтрак		Калорийность-324, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-58	25-11
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-57
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-57
обед			
180	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	6-09
200	Жаркое по-домашнему (сад)	Калорийность-409, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-26, Витамин С-15	57-86
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	2-58
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-18
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-695, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-81. Витамин С-105	70-14
Уплотненный полдник			
40	Морковь, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-1	4-60
110	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3, Витамин С-1	31-98
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, белки-3, жиры-3, Углеводы-14	9-71
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-308, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-24. Витамин С-2	38-06
Итого за день		Калорийность-1 368, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-172. Витамин С-157	134-88
Утвердил заведующий	Кирюшина Светлана Борисовна	Кладовщик	Салихзянова Елена Юрьевна
			Повар
			Дмитриева Анна Игоревна