

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>					
165	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	14-35		
165	Какао с молоком	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	9-78		
10	Батон	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	1-06		
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-56		
Итого за завтрак		Калорийность-318, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-58. Витамин С-1	29-75		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-59		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-59		
<u>обед</u>					
40	Пюре морковное	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-1	4-05		
165	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10	5-43		
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-80		
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	33-16		
30	Соус томатный	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	3-08		
165	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-94, Углеводы-23	1-68		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за обед		Калорийность-605, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-89. Витамин С-18	62-30		
<u>Уплотненный полдник</u>					
165	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-43	7-59		
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	2-91		
165	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-67		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-417, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-70. Витамин С-6	12-55		
Итого за день		Калорийность-1 381, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-226. Витамин С-75	106-19		
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 манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	15-66		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-66		
10	Батон	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	1-06		
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-56		
Итого за завтрак		Калорийность-339, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-62. Витамин С-1	31-94		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-59		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-59		
<u>обед</u>					
60	Пюре морковное	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-2	6-07		
180	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	5-92		
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	14-75		
80	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	44-22		
40	Соус томатный	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-1	4-11		
190	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Углеводы-26	1-95		
45	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	2-74		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00		
Итого за обед		Калорийность-750, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-108. Витамин С-22	80-76		
<u>Уплотненный полдник</u>					
180	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-293, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-46	7-50		
80	Салат из свеклы отварной	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-8	3-88		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-465, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-76. Витамин С-8	13-49		
Итого за день		Калорийность-1 595, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-255. Витамин С-81	127-78		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				