

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 пшенная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	15-16		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	11-39		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
Итого за завтрак		Калорийность-285, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-49. Витамин С-1	29-74		
<u>обед</u>					
150	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	5-22		
165	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-342, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-30	39-13		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	4-13		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за обед		Калорийность-541, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-67. Витамин С-86	50-97		
<u>Уплотненный полдник</u>					
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	11-26		
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-186, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-25. Витамин С-1	19-40		
Итого за день		Калорийность-1 012, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-141. Витамин С-88	100-11		
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 пшенная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	18-19		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	14-17		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-17		
Итого за завтрак		Калорийность-328, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-56. Витамин С-1	35-53		
<u>обед</u>					
180	Щи из свежей капусты с картофелемсо сметаной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	6-27		
165	Плов из птицы (сад)	Калорийность-319, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-28, Витамин С-1	42-36		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	4-96		
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-11		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-99		
Итого за обед		Калорийность-562, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-74. Витамин С-104	56-69		
<u>Уплотненный полдник</u>					
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	13-51		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-99		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-223, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-31. Витамин С-1	23-30		
Итого за день		Калорийность-1 113, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-161. Витамин С-106	115-52		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				