

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	16-43		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	11-39		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52		
Итого за завтрак		Калорийность-304, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-54. Витамин С-1	32-00		
<u>обед</u>					
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-52		
150	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	5-35		
50	Суфле из птицы	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-3	38-69		
110	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-187, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-26	8-31		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-62		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-21		
Итого за обед		Калорийность-630, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-75. Витамин С-11	58-03		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-228, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-22	18-22		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	8-46		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-294, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-37	19-55		
Итого за день		Калорийность-1 318, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-180. Витамин С-12	109-58		
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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	20-10	
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	14-17	
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52	
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-21	
Итого за завтрак		Калорийность-361, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-64. Витамин С-1	39-00	
<u>обед</u>				
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-53	
180	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	6-41	
70	Суфле из птицы	Калорийность-267, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-4	49-78	
130	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	9-81	
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-92	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-21	
Итого за обед		Калорийность-763, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-85. Витамин С-13	72-57	
<u>Уплотненный полдник</u>				
110	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-24	34-35	
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67	
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	9-06	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-325, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-42	35-83	
Итого за день		Калорийность-1 629, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-218, Витамин С-14	147-40	
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Салихзянова	Игоревна
Калькулятор	Борисовна		Елена Юрьевна	
	Никонова Оксана Григорьевна			