

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 вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	12-65		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-17		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-57		
Итого за завтрак		Калорийность-299, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-46. Витамин С-2	24-39		
<u>обед</u>					
150	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	2-23		
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	5-80		
50	Кнели куриные с рисом	Калорийность-157, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-4	29-74		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	4-13		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-91		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-13		
Итого за обед		Калорийность-513, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-64. Витамин С-81	47-85		
<u>Уплотненный полдник</u>					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	8-60		
70	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	7-53		
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-90		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-390, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-64. Витамин С-1	24-08		
Итого за день		Калорийность-1 202, Белки-43, Жиры-37, Углеводы-174. Витамин С-84	96-32		
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)
<u>завтрак</u>			
180	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	15-18
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-77
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-88
Итого за завтрак		Калорийность-335, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-51. Витамин С-3	27-83
<u>обед</u>			
180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	3-07
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-26
70	Кнели куриные с рисом	Калорийность-209, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-5	40-90
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	4-96
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-41
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-52
Итого за обед		Калорийность-640, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-77. Витамин С-97	63-03
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	10-75
80	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	9-20
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-48
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-483, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-80. Витамин С-1	29-51
Итого за день		Калорийность-1 458, Белки-52, Жиры-47, Углеводы-208. Витамин С-101	120-37

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Кирюшина
Светлана
Борисовна
Никонова Оксана Григорьевна

Кладовщик

Салихьянова
Елена Юрьевна

Повар

Дмитриева Анна
Игоревна