

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	16-18	
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	11-11	
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66	
Итого за завтрак		Калорийность-273, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46. Витамин С-1	29-95	
<u>обед</u>				
150	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	7-27	
50	Суфле из птицы	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-3	41-74	
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	4-55	
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-53	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33	
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43	
Итого за обед		Калорийность-622, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-79. Витамин С-5	60-76	
<u>Уплотненный полдник</u>				
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-17	
110	Пюре картофельное	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	15-41	
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-86	
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-240, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-34. Витамин С-17	26-16	
Итого за день		Калорийность-1 199, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-174. Витамин С-26	116-70	
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана	Салихзянова	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	19-91		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	13-84		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-20		
Итого за завтрак		Калорийность-328, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-56. Витамин С-1	36-95		
<u>обед</u>					
180	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	9-05		
70	Суфле из птицы	Калорийность-267, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-4	51-70		
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	5-99		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-54		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-54		
45	Хлеб ржаной	Калорийность-103, Белки-2, Углеводы-22	2-97		
Итого за обед		Калорийность-759, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-91. Витамин С-5	74-70		
<u>Уплотненный полдник</u>					
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	1-63		
130	Пюре картофельное	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	18-21		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-44		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-264, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-40. Витамин С-19	30-03		
Итого за день		Калорийность-1 415, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-202. Витамин С-28	141-68		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				