

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	12-71		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	12-88		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
Итого за завтрак		Калорийность-292, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48. Витамин С-1	28-25		
<u>обед</u>					
150	Борщ с картофелем со сметаной	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-5	7-71		
120	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	3-03		
50	Птица отварная	Калорийность-146, Белки-14, Жиры-10	27-23		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	2-92		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-52		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67		
Итого за обед		Калорийность-538, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-70. Витамин С-80	45-41		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Суп молочный с рисом	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	11-36		
80	Булочка российская	Калорийность-257, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-44	12-78		
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-433, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-68. Витамин С-1	32-28		
Итого за день		Калорийность-1 263, Белки-45, Жиры-34, Углеводы-186. Витамин С-82	105-94		
Утвердил	Кириюшина	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	15-38		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	15-63		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-70		
Итого за завтрак		Калорийность-339, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-56. Витамин С-1	33-71		
<u>обед</u>					
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-14		
180	Борщ с картофелем со сметаной	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-6	9-25		
150	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-10	1-26		
70	Птица отварная	Калорийность-195, Белки-18, Жиры-14	27-14		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	3-51		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67		
Итого за обед		Калорийность-538, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-62. Витамин С-96	45-80		
<u>Уплотненный полдник</u>					
150	Суп молочный с рисом	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15, Витамин С-1	13-63		
80	Булочка российская	Калорийность-257, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-44	12-78		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-468, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-73. Витамин С-1	36-20		
Итого за день		Калорийность-1 345, Белки-48, Жиры-41, Углеводы-191. Витамин С-98	115-71		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				