

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	16-64		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-44		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-41		
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52		
Итого за завтрак		Калорийность-292, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-54. Витамин С-1	29-01		
<u>обед</u>					
150	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-23		
50	Омлет паровой с мясом	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-1	25-75		
120	Каша пшениная (гарнирная) 150	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	5-78		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	2-23		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-93		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-08		
Итого за обед		Калорийность-418, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-55. Витамин С-86	41-00		
<u>Уплотненный полдник</u>					
120	Пюре картофельное	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25, Витамин С-22	23-54		
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	2-59		
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-84		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-93		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-295, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-44. Витамин С-25	34-95		
Итого за день		Калорийность-1 005, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-153. Витамин С-112	104-96		
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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	20-41		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-93		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-45		
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52		
Итого за завтрак		Калорийность-334, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-61. Витамин С-1	34-31		
<u>обед</u>					
180	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	5-07		
70	Омлет паровой с мясом	Калорийность-126, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-2	34-34		
150	Каша пшениная (гарнирная) 150	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	7-22		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	3-07		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-95		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-11		
Итого за обед		Калорийность-505, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-65. Витамин С-103	52-76		
<u>Уплотненный полдник</u>					
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	3-45		
140	Пюре картофельное	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27, Витамин С-24	26-16		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-93		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-41		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-338, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-49. Витамин С-28	40-03		
Итого за день		Калорийность-1 177, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-175. Витамин С-132	127-10		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				