

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	13-07		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	12-88		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
Итого за завтрак		Калорийность-304, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-51. Витамин С-1	29-14		
<u>обед</u>					
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	5-01		
150	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-304, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-27	33-90		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-62		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67		
Итого за обед		Калорийность-606, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-87	44-63		
<u>Уплотненный полдник</u>					
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	1-63		
80	Сдоба обыкновенная	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-2	19-40		
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-268, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-36. Витамин С-5	29-17		
Итого за день		Калорийность-1 178, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-174. Витамин С-6	102-94		
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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	15-69
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	15-63
30	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-13
Итого за завтрак		Калорийность-348, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-58. Витамин С-1	34-45
<u>обед</u>			
180	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	6-01
165	Плов из птицы (сад)	Калорийность-387, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-34, Витамин С-1	47-73
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-92
40	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-54
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-86
Итого за обед		Калорийность-731, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-103. Витамин С-1	60-06
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-17
100	Сдоба обыкновенная	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-2	19-40
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-293, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-39. Витамин С-6	31-36
Итого за день		Калорийность-1 372, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-200. Витамин С-8	125-87
Кирюшина Светлана Борисовна		Кладовщик Салихзянова Елена Юрьевна	Повар Дмитриева Анна Игоревна