

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	16-04		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	5-61		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
5	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	5-25		
Итого за завтрак		Калорийность-342, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-41. Витамин С-2	41-30		
<u>обед</u>					
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-00		
130	Капуста, тушеная с мясом	Калорийность-210, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8, Витамин С-16	49-38		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-59		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
Итого за обед		Калорийность-470, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-62. Витамин С-21	58-12		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Суп молочный с рисом	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	9-54		
70	Ватрушка с картофелем	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-03		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	3-61		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-256, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42. Витамин С-2	20-90		
Итого за день		Калорийность-1 068, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-145. Витамин С-25	108-04		
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 пшенная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	19-72		
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	7-13		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
5	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	5-25		
Итого за завтрак		Калорийность-400, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-49. Витамин С-2	34-76		
<u>обед</u>					
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-80		
150	Капуста, тушеная с мясом	Калорийность-255, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-10, Витамин С-19	57-21		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-89		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-13		
Итого за обед		Калорийность-556, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-73. Витамин С-25	67-36		
<u>Уплотненный полдник</u>					
150	Суп молочный с рисом	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	11-01		
75	Ватрушка с картофелем	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-2	12-04		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	4-12		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-297, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-50. Витамин С-3	24-53		
Итого за день		Калорийность-1 253, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-172. Витамин С-30	126-65		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				