

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 манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	16-42		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	11-41		
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-45		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
Итого за завтрак		Калорийность-267, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43. Витамин С-1	34-94		
<u>обед</u>					
150	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями,	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	5-96		
140	Капуста, тушеная с мясом	Калорийность-229, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, Витамин С-17	49-79		
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-535, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-75. Витамин С-20	61-04		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Макаронные изделия отварные	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	6-74		
30	Морковь припущенная	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	2-92		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	12-24		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-219, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-32	21-95		
Итого за день		Калорийность-1 021, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-150. Витамин С-21	117-93		
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 манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	19-28		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	13-38		
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-45		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
Итого за завтрак		Калорийность-317, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-52. Витамин С-1	40-30		
<u>обед</u>					
180	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями,	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	7-15		
150	Капуста, тушеная с мясом	Калорийность-255, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-10, Витамин С-19	59-36		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-81		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-58		
Итого за обед		Калорийность-600, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-84. Витамин С-23	72-23		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23	7-97		
40	Морковь припущенная	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	3-89		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	14-86		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45	27-47		
Итого за день		Калорийность-1 204, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-181. Витамин С-24	140-00		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				