

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	14-68		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	11-10		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-22		
Итого за завтрак		Калорийность-266, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44. Витамин С-1	30-00		
<u>обед</u>					
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	4-86		
120	Пюре картофельное	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-13	18-42		
50	Суфле из птицы	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-3	38-40		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	1-99		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-95		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54		
Итого за обед		Калорийность-521, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-58. Витамин С-88	67-16		
<u>Уплотненный полдник</u>					
30	Винегрет овощной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	8-49		
120	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	5-33		
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-87		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-95		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-301, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45. Витамин С-5	22-69		
Итого за день		Калорийность-1 088, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-147. Витамин С-94	119-85		
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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	19-06		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	13-81		
35	Батон	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	4-94		
Итого за завтрак		Калорийность-316, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-52. Витамин С-1	37-81		
<u>обед</u>					
180	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	5-83		
150	Пюре картофельное	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-16	23-96		
70	Суфле из птицы	Калорийность-267, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-4	44-59		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	2-58		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-87		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	3-38		
Итого за обед		Калорийность-683, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-78, Витамин С-106	82-21		
<u>Уплотненный полдник</u>					
40	Винегрет овощной	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-8	11-42		
130	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	6-49		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-45		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-95		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-376, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-56. Витамин С-8	28-39		
Итого за день		Калорийность-1 375, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-186, Витамин С-115	138-41		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				