

Основная (1-3 года весна/лето)

| Выход (г)                    | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |       |                |
|------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|----------------|
| <u>завтрак</u>               |                                             |                                                                                |                               |       |                |
| 150                          | Суп молочный с макаронными<br>изделями      | Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-14, Витамин С-1                 | 11-24                         |       |                |
| 150                          | Чай с сахаром                               | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-11                               | 13-06                         |       |                |
| 30                           | Батон                                       | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          | 3-19                          |       |                |
| 10                           | Джем, повидло                               | Калорийность-64, Углеводы-17                                                   | 4-56                          |       |                |
| Итого за завтрак             |                                             | Калорийность-321, Белки-9, Жиры-6,<br>Углеводы-57. Витамин С-1                 | 32-05                         |       |                |
| <u>обед</u>                  |                                             |                                                                                |                               |       |                |
| 150                          | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-8, Витамин С-6                   | 5-76                          |       |                |
| 140                          | Плов из птицы (ясли)                        | Калорийность-285, Белки-15, Жиры-14,<br>Углеводы-25                            | 38-95                         |       |                |
| 150                          | Компот из сушеных фруктов                   | Калорийность-86, Углеводы-21                                                   | 1-59                          |       |                |
| 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-581, Белки-20, Жиры-17,<br>Углеводы-84. Витамин С-6               | 50-97                         |       |                |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                             |                                                                                |                               |       |                |
| 90                           | Пудинг из творога (паровой)                 | Калорийность-205, Белки-13, Жиры-8,<br>Углеводы-20                             | 28-79                         |       |                |
| 150                          | Чай с сахаром                               | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-11                               | 8-08                          |       |                |
| 25                           | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          | 1-67                          |       |                |
| Итого за Уплотненный полдник |                                             | Калорийность-282, Белки-16, Жиры-10,<br>Углеводы-31                            | 36-92                         |       |                |
| Итого за день                |                                             | Калорийность-1 184, Белки-45, Жиры-33,<br>Углеводы-172. Витамин С-7            | 119-94                        |       |                |
| 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |       |                |
|------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|----------------|
| <u>завтрак</u>               |                                             |                                                                                |                               |       |                |
| 180                          | Суп молочный с макаронными<br>изделями      | Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-17, Витамин С-1                 | 13-49                         |       |                |
| 180                          | Чай с молоком или сливками                  | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | 14-84                         |       |                |
| 10                           | Джем, повидло                               | Калорийность-61, Углеводы-16                                                   | 4-41                          |       |                |
| 30                           | Батон                                       | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                          | 3-11                          |       |                |
| Итого за завтрак             |                                             | Калорийность-352, Белки-10, Жиры-8,<br>Углеводы-61. Витамин С-1                | 35-85                         |       |                |
| <u>обед</u>                  |                                             |                                                                                |                               |       |                |
| 180                          | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-9, Витамин С-7                   | 6-92                          |       |                |
| 150                          | Плов из птицы (сад)                         | Калорийность-348, Белки-18, Жиры-17,<br>Углеводы-31, Витамин С-1               | 43-15                         |       |                |
| 180                          | Компот из сушеных фруктов                   | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 1-89                          |       |                |
| 40                           | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18                                          | 2-49                          |       |                |
| 30                           | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                          | 1-94                          |       |                |
| Итого за обед                |                                             | Калорийность-684, Белки-23, Жиры-21,<br>Углеводы-97, Витамин С-8               | 57-04                         |       |                |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                             |                                                                                |                               |       |                |
| 100                          | Пудинг из творога (паровой)                 | Калорийность-228, Белки-15, Жиры-9,<br>Углеводы-22                             | 34-42                         |       |                |
| 180                          | Чай с сахаром                               | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | 9-69                          |       |                |
| 25                           | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          | 1-67                          |       |                |
| Итого за Уплотненный полдник |                                             | Калорийность-320, Белки-18, Жиры-12,<br>Углеводы-36                            | 44-11                         |       |                |
| Итого за день                |                                             | Калорийность-1 356, Белки-51, Жиры-41,<br>Углеводы-194. Витамин С-9            | 137-00                        |       |                |
| Утвердил                     | Кирюшина                                    | Кладовщик                                                                      | Салихязнова                   | Повар | Дмитриева Анна |
| заведующий                   | Светлана                                    |                                                                                | Елена Юрьевна                 |       | Игоревна       |
| Калькулятор                  | Борисовна                                   |                                                                                |                               |       |                |
|                              | Никонова Оксана Григорьевна                 |                                                                                |                               |       |                |