

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 пшенная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	15-40		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	10-30		
35	Батон	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	4-92		
Итого за завтрак		Калорийность-369, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-51	39-17		
<u>обед</u>					
150	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-73		
50	Птица отварная	Калорийность-146, Белки-14, Жиры-10	30-16		
120	Пюре картофельное	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-13	16-78		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	4-13		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89		
Итого за обед		Калорийность-476, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-56. Витамин С-99	41-18		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3, Витамин С-1	27-94		
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-320, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-19. Витамин С-1	36-81		
Итого за день		Калорийность-1 165, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-126. Витамин С-100	117-16		
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	18-88		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	12-85		
36	Батон	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	5-10		
Итого за завтрак		Калорийность-416, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-60	45-38		
<u>обед</u>					
180	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	5-68		
70	Птица отварная	Калорийность-195, Белки-18, Жиры-14	33-80		
150	Пюре картофельное	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-16	20-98		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	4-96		
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-95		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-30		
Итого за обед		Калорийность-592, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-69. Витамин С-119	51-62		
<u>Уплотненный полдник</u>					
120	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-250, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-4, Витамин С-1	31-93		
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-366, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-23. Витамин С-1	42-41		
Итого за день		Калорийность-1 374, Белки-55, Жиры-62, Углеводы-152. Витамин С-120	139-41		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				