

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 вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	13-26
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	11-97
25	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-15
Итого за завтрак		Калорийность-292, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-47. Витамин С-2	28-38
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	4-68
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	16-77
50	Омлет паровой с мясом	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-1	28-91
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-53
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-92
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-501, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-78. Витамин С-18	56-24
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	11-24
80	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	10-41
150	Чай с сахаром	Калорийность-11, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	8-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-433, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-76. Витамин С-1	22-31
Итого за день		Калорийность-1 226, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-201. Витамин С-21	106-93

Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихьянова	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 вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	15-91		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	15-06		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-15		
Итого за завтрак		Калорийность-336, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-53. Витамин С-3	34-12		
<u>обед</u>					
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	5-61		
70	Омлет паровой с мясом	Калорийность-126, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-2	38-55		
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	20-96		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-89		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-92		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-53		
Итого за обед		Калорийность-593, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-90. Витамин С-21	71-46		
<u>Уплотненный полдник</u>					
140	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	13-49		
90	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	10-41		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-82. Витамин С-1	24-71		
Итого за день		Калорийность-1 392, Белки-42, Жиры-35, Углеводы-225. Витамин С-25	130-29		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				