

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>			
110	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-273, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-26	32-59
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-67
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-52
Итого за завтрак		Калорийность-421, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-51. Витамин С-1	44-78
<u>обед</u>			
150	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	7-15
50	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	31-73
120	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	4-78
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	2-23
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-95
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-12
Итого за обед		Калорийность-501, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-70. Витамин С-82	49-91
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Суп молочный с рисом	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-1	10-09
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-226, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-28. Витамин С-1	23-02
Итого за день		Калорийность-1 148, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-149. Витамин С-84	117-71

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>			
120	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-319, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-31	38-02
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-40
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-57
Итого за завтрак		Калорийность-485, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-59. Витамин С-1	51-99
<u>обед</u>			
180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	13-35
70	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	42-32
150	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	5-98
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	3-07
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-97
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-14
Итого за обед		Калорийность-613, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-83. Витамин С-98	58-78
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Суп молочный с рисом	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	11-57
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-95
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-45
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-257, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-33. Витамин С-1	26-11
Итого за день		Калорийность-1 355, Белки-58, Жиры-47, Углеводы-175. Витамин С-100	126-88

Утвердил _____ Кирюшина Светлана _____ Кладовщик _____ Салихьянова Елена Юрьевна _____ Повар _____ Дмитриева Анна Игоревна

заведующий _____ Борисовна _____

Калькулятор _____ Никонова Оксана Григорьевна _____