

## Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<b>Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная</b>	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	<b>15-62</b>
150	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>10-38</b>
25	<b>Батон</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-273, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43. Витамин С-1	<b>28-66</b>
<b><u>обед</u></b>			
150	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	<b>6-16</b>
120	<b>Каша вязкая гречневая</b>	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>6-54</b>
50	<b>Птица отварная</b>	Калорийность-146, Белки-14, Жиры-10	<b>24-30</b>
150	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>1-53</b>
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-43</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-67</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-564, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-78. Витамин С-5	<b>42-63</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
30	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	<b>1-63</b>
90	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	<b>25-93</b>
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>8-09</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-261, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-16. Витамин С-3	<b>35-70</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 098, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-137. Витамин С-9	<b>106-99</b>

Утвердил  
заведующий \_\_\_\_\_  
Калькулятор \_\_\_\_\_

Кирюшина  
Светлана  
Борисовна  
Никонова Оксана Григорьевна

Кладовщик  
\_\_\_\_\_

Салихзянова  
Елена Юрьевна

Повар  
\_\_\_\_\_

Дмитриева Анна  
Игоревна

## Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
180	<b>Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная</b>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	<b>19-29</b>
180	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	<b>13-12</b>
30	<b>Батон</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-28</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-330, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-53. Витамин С-1	<b>35-69</b>
<b><u>обед</u></b>			
180	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	<b>7-40</b>
150	<b>Каша вязкая гречневая</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	<b>8-18</b>
70	<b>Птица отварная</b>	Калорийность-195, Белки-18, Жиры-14	<b>34-01</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>1-89</b>
45	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19	<b>2-59</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-692, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-92. Витамин С-5	<b>56-07</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
40	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	<b>2-17</b>
100	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3, Витамин С-1	<b>31-11</b>
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>9-71</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-318, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-20. Витамин С-5	<b>43-04</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 340, Белки-53, Жиры-52, Углеводы-165. Витамин С-11	<b>134-80</b>

Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				