

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 манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	13-04		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	11-22		
Итого за завтрак		Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-43. Витамин С-1	31-66		
<u>обед</u>					
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	4-57		
150	Жаркое по-домашнему (ясли)	Калорийность-306, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-20, Витамин С-11	49-49		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	2-23		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00		
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-13		
Итого за обед		Калорийность-549, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-66. Витамин С-86	59-42		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-269, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-23	32-41		
150	Чай с сахаром	Калорийность-11, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	8-09		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-335, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-38	33-74		
Итого за день		Калорийность-1 173, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-147. Витамин С-87	124-82		
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 манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	15-66
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-69
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	13-13
Итого за завтрак		Калорийность-343, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-52. Витамин С-1	36-76
<u>обед</u>			
180	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	5-45
165	Жаркое по-домашнему (сад)	Калорийность-454, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-29, Витамин С-16	56-30
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	2-82
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-12
30	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-723, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-80. Витамин С-106	67-69
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-314, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-27	33-73
180	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-388, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-45	35-21
Итого за день		Калорийность-1 454, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-177. Витамин С-107	139-66
Калькулятор _____ Кладовщик _____ Повар _____ Дмитриева Анна Игоревна			
Кирюшина Светлана Борисовна _____ Салихзянова Елена Юрьевна _____			
Никонова Оксана Григорьевна _____			