

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-166, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23, Витамин С-2	14-50		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	8-82		
15	Батон	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-59		
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-45		
Итого за завтрак		Калорийность-304, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-42. Витамин С-2	29-36		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-57		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-57		
<u>обед</u>					
150	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	5-80		
50	Птица отварная	Калорийность-146, Белки-14, Жиры-10	27-32		
120	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-13	11-61		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-94, Углеводы-23	1-68		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за обед		Калорийность-516, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-65. Витамин С-21	50-23		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Запеканка из творога	Калорийность-256, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-15	33-54		
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-56		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
150	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-380, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-41	38-15		
Итого за день		Калорийность-1 241, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-157, Витамин С-73	119-31		
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 вязкая молочная Дружба	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-26, Витамин С-2	16-69		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-15		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
5	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-89		
Итого за завтрак		Калорийность-372, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50. Витамин С-2	37-85		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-57		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-57		
<u>обед</u>					
180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-10	7-63		
70	Птица отварная	Калорийность-195, Белки-18, Жиры-14	33-41		
150	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-16	14-51		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-89		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за обед		Калорийность-650, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-79. Витамин С-26	62-45		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Запеканка из творога	Калорийность-279, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-16	35-73		
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	3-42		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67		
180	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-82		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-435, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-47	41-72		
Итого за день		Калорийность-1 498, Белки-63, Жиры-55, Углеводы-185. Витамин С-78	143-59		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				