

**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 пшеничная жидкая молочная</b>	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	<b>17-59</b>		
150	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>10-59</b>		
25	<b>Батон</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-290, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-48	<b>30-84</b>		
<b><u>обед</u></b>					
150	<b>Суп картофельный с домашней лапшой</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	<b>6-74</b>		
150	<b>Плов из птицы (ясли)</b>	Калорийность-304, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-27	<b>37-32</b>		
150	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-53, Углеводы-12, Витамин С- 65	<b>2-53</b>		
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-33</b>		
25	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	<b>1-52</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-521, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-70. Витамин С-70	<b>49-44</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
120	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	<b>22-30</b>		
60	<b>Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)</b>	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	<b>6-23</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-384, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-62. Витамин С-18	<b>36-67</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 195, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-180. Витамин С-88	<b>116-95</b>		
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)
<b><u>завтрак</u></b>			
180	<b>Каша пшеничная жидкая молочная</b>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	<b>20-64</b>
180	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>13-21</b>
25	<b>Батон</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-68</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-336, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-56	<b>36-53</b>
<b><u>обед</u></b>			
180	<b>Суп картофельный с домашней лапшой</b>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	<b>8-09</b>
160	<b>Плов из птицы (сад)</b>	Калорийность-348, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-31, Витамин С-1	<b>46-22</b>
180	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	<b>3-51</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-67</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-83</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-620, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-85. Витамин С-97	<b>61-32</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
130	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25, Витамин С-22	<b>26-76</b>
80	<b>Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)</b>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	<b>8-32</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-484, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-81. Витамин С-22	<b>44-87</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 440, Белки-46, Жиры-40, Углеводы-222. Витамин С-119	<b>142-72</b>
	Кирюшина Светлана Борисовна Никонова Оксана Григорьевна	Кладовщик Салихзянова Елена Юрьевна	Повар Дмитриева Анна Игоревна
Калькулятор			