

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 молочная пшеничная | Калорийность-81, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-1 | 8-33 |
| 150 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1 | 8-34 |
| 20 | Батон | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 2-12 |
| 10 | Джем, повидло | Калорийность-64, Углеводы-17 | 4-55 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-269, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-49. Витамин С-2 | 23-34 |
| <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 | Суп картофельный с клецками | Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4 | 4-40 |
| 140 | Капуста, тушеная с мясом | Калорийность-191, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, Витамин С-14 | 55-58 |
| 150 | Компот из сушеных фруктов | Калорийность-94, Углеводы-23 | 1-68 |
| 10 | Хлеб пшеничный | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5 | 0-67 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13 | 1-82 |
| Итого за обед | | Калорийность-450, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-59. Витамин С-18 | 64-15 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | |
| 30 | салат из свеклы и моркови | Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-5 | 3-44 |
| 100 | Омлет с рисом | Калорийность-239, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-24 | 27-81 |
| 150 | Чай с сахаром | Калорийность-46, Углеводы-12 | 0-67 |
| 15 | Хлеб пшеничный | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7 | 1-00 |
| Итого за Уплотненный полдник | | Калорийность-398, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-48. Витамин С-5 | 32-97 |
| Итого за день | | Калорийность-1 158, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-165. Витамин С-75 | 122-03 |

Утвердил _____ Кирюшина Светлана Кладовщик _____ Салихзянова Елена Юрьевна Повар _____ Дмитриева Анна Игоревна
 заведующий _____ Борисовна _____
 Калькулятор _____ 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 молочная пшеничная | Калорийность-94, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-1 | 9-57 | | |
| 180 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1 | 9-60 | | |
| 20 | Батон | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 2-12 | | |
| 15 | Джем, повидло | Калорийность-64, Углеводы-17 | 4-55 | | |
| Итого за завтрак | | Калорийность-294, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-52. Витамин С-2 | 25-84 | | |
| <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 | Суп картофельный с клецками | Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-5 | 5-50 | | |
| 160 | Капуста, тушеная с мясом | Калорийность-255, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-10, Витамин С-19 | 74-11 | | |
| 180 | Компот из сушеных фруктов | Калорийность-103, Углеводы-25 | 1-89 | | |
| 10 | Хлеб пшеничный | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5 | 0-67 | | |
| 35 | Хлеб ржаной | Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16 | 2-13 | | |
| Итого за обед | | Калорийность-553, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-70. Витамин С-24 | 84-30 | | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | | | |
| 40 | салат из свеклы и моркови | Калорийность-105, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-7 | 4-59 | | |
| 110 | Омлет с рисом | Калорийность-239, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-24 | 27-81 | | |
| 180 | Чай с сахаром | Калорийность-50, Углеводы-13 | 0-73 | | |
| 15 | Хлеб пшеничный | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7 | 1-00 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | | Калорийность-429, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-51. Витамин С-7 | 34-21 | | |
| Итого за день | | Калорийность-1 317, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-182. Витамин С-83 | 145-92 | | |
| Утвердил | Кирюшина | Кладовщик | Салихзянова | Повар | Дмитриева Анна |
| заведующий | Светлана | | Елена Юрьевна | | Игоревна |
| Калькулятор | Борисовна | | | | |
| | Никонова Оксана Григорьевна | | | | |