

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	16-40		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	12-25		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52		
Итого за завтрак		Калорийность-277, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-49	32-83		
<u>обед</u>					
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	6-39		
60	Птица отварная	Калорийность-146, Белки-14, Жиры-10	32-97		
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	17-84		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-62		
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-501, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-65, Витамин С-20	61-31		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-2, Витамин С-1	27-75		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-273, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-18, Витамин С-1	36-56		
Итого за день		Калорийность-1 051, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-132, Витамин С-21	130-70		
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	20-18		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	14-90		
31,25	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-32		
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52		
Итого за завтрак		Калорийность-330, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-59	39-92		
<u>обед</u>					
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	7-67		
80	Птица отварная	Калорийность-195, Белки-18, Жиры-14	36-31		
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	22-30		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-92		
18,25	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-85		
Итого за обед		Калорийность-628, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-79, Витамин С-23	71-27		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3, Витамин С-1	32-79		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71		
5	Соль		0-08		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-319, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-22, Витамин С-1	43-25		
Итого за день		Калорийность-1 277, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-160, Витамин С-24	154-44		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				