

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	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	13-54
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-82
15	<i>Батон</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-59
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	10-56
Итого за завтрак		Калорийность-322, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-39. Витамин С-2	33-51
<u>обед</u>			
150	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	4-93
50	<i>Птица отварная</i>	Калорийность-146, Белки-14, Жиры-10	29-34
120	<i>Макаронные изделия отварные*</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	3-01
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	1-62
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за обед		Калорийность-542, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-77. Витамин С-3	42-05
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	<i>Суп молочный с рисом</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-1	9-28
75	<i>Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-317, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-63	14-02
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-30
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-473, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-84. Витамин С-1	31-67
Итого за день		Калорийность-1 337, Белки-44, Жиры-37, Углеводы-200. Витамин С-6	107-23

Утвердил _____ Кирюшина Светлана
 заведующий _____ Борисовна
 Калькулятор _____ Никонова Оксана Григорьевна

Кладовщик _____
 Салихзянова Елена Юрьевна

Повар _____
 Дмитриева Анна Игоревна

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	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	16-25		
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-38		
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	10-56		
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-15		
Итого за завтрак		Калорийность-378, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-48. Витамин С-3	38-34		
<u>обед</u>					
180	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	5-92		
70	<i>Птица отварная</i>	Калорийность-195, Белки-18, Жиры-14	31-48		
150	<i>Макаронные изделия отварные*</i>	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-31	3-76		
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	1-92		
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-42		
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-65		
Итого за обед		Калорийность-688, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-96. Витамин С-3	47-15		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	<i>Суп молочный с рисом</i>	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	10-06		
90	<i>Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-317, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-63	14-02		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-96		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-495, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-88. Витамин С-1	34-12		
Итого за день		Калорийность-1 561, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-232. Витамин С-7	119-61		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				