

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 пшениная молочная	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	13-16
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	8-34
15	Батон	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-59
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
Итого за завтрак		Калорийность-329, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-49. Витамин С-1	28-37
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-42
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-42
<u>обед</u>			
150	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	6-12
140	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-314, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-28	40-35
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-94, Углеводы-23	1-68
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за обед		Калорийность-620, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-87. Витамин С-6	51-87
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	13-40
70	Булочка российская	Калорийность-257, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-44	12-74
150	Чай с сахаром	Калорийность-46, Углеводы-12	0-67
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-434, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-73. Витамин С-1	26-86
Итого за день		Калорийность-1 426, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-219. Витамин С-10	114-52
Утвердил заведующий Калькулятор	Кирюшина Светлана Борисовна 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	Каша вязкая пшениная молочная	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	15-15		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	9-60		
40	Батон	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-25		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28		
Итого за завтрак		Калорийность-427, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-68. Витамин С-1	34-28		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-42		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-42		
<u>обед</u>					
180	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-51		
160	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-380, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-33, Витамин С-1	45-79		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-89		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67		
Итого за обед		Калорийность-697, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-95. Витамин С-6	57-25		
<u>Уплотненный полдник</u>					
140	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-1	17-12		
180	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-82		
80	Булочка российская	Калорийность-322, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-56	15-93		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-545, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-92. Витамин С-1	33-92		
Итого за день		Калорийность-1 712, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-265. Витамин С-10	132-87		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				