

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 пшенная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	15-88		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	11-50		
Итого за завтрак		Калорийность-280, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46. Витамин С-1	29-50		
<u>обед</u>					
150	Уха со взбитым яйцом	Калорийность-70, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-10	10-62		
150	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-304, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-27	33-93		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-56		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00		
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-13		
Итого за обед		Калорийность-569, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-79. Витамин С-10	49-24		
<u>Уплотненный полдник</u>					
90	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-228, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-22	31-66		
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-30		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-329, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-38	40-68		
Итого за день		Калорийность-1 178, Белки-50, Жиры-36, Углеводы-163. Витамин С-11	119-42		
Утвердил	Кириюшина	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 пшенная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	18-77		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	13-46		
Итого за завтрак		Калорийность-339, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-56. Витамин С-1	34-89		
<u>обед</u>					
180	Уха со взбитым яйцом	Калорийность-84, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-12	12-75		
165	Плов из птицы (сад)	Калорийность-348, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-31, Витамин С-1	43-17		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-84		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-98		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-654, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-91. Витамин С-13	61-17		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-24	33-70		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-96		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-367, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-43	44-41		
Итого за день		Калорийность-1 360, Белки-55, Жиры-41, Углеводы-190. Витамин С-14	140-47		
Утвердил	Кириюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				