

## Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<b>Каша вязкая молочная Дружба</b>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	<b>13-27</b>
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>11-38</b>
30	<b>Батон</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-19</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-292, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-47. Витамин С-2	<b>27-84</b>
<b><u>обед</u></b>			
150	<b>Суп картофельный с клецками</b>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	<b>4-68</b>
50	<b>Птица отварная</b>	Калорийность-146, Белки-14, Жиры-10	<b>30-48</b>
120	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	<b>7-00</b>
150	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>1-62</b>
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-43</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-650, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-95. Витамин С-3	<b>48-21</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
120	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>9-00</b>
75	<b>Ватрушка с картофелем</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Витамин С-2	<b>16-31</b>
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>8-09</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-302, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43. Витамин С-3	<b>33-47</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 244, Белки-46, Жиры-34, Углеводы-185, Витамин С-8	<b>109-52</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Кладовщик \_\_\_\_\_ Салихьянова Елена Юрьевна Повар \_\_\_\_\_ Дмитриева Анна Игоревна  
 заведующий \_\_\_\_\_ Кирюшина Светлана 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)
<b><u>завтрак</u></b>			
180	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	<b>15-93</b>
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>14-16</b>
30	<i>Батон</i>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>3-39</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-340, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-54. Витамин С-3	<b>33-48</b>
<b><u>обед</u></b>			
180	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	<b>5-61</b>
70	<i>Птица отварная</i>	Калорийность-195, Белки-18, Жиры-14	<b>34-50</b>
150	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	<b>8-75</b>
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>1-92</b>
45	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	<b>2-71</b>
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-06</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-793, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-111. Витамин С-3	<b>55-55</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
130	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-1	<b>9-75</b>
80	<i>Ватрушка с картофелем</i>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Витамин С-2	<b>16-31</b>
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>9-71</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-324, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47. Витамин С-3	<b>35-85</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 457, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-212. Витамин С-9	<b>124-88</b>

Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихьянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				