

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 манная жидкая молочная</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	14-21		
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-82		
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
10	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52		
Итого за завтрак		Калорийность-270, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-49. Витамин С-1	26-21		
<u>обед</u>					
150	<i>Суп с макаронными изделиями</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	5-03		
50	<i>Тефтели мясные (1-й вариант)</i>	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	32-63		
120	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	4-55		
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	1-56		
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00		
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-566, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-84. Витамин С-1	47-20		
<u>Уплотненный полдник</u>					
30	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	1-99		
90	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-2, Витамин С-1	27-86		
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-30		
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-301, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-21. Витамин С-4	38-87		
Итого за день		Калорийность-1 137, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-154. Витамин С-6	112-28		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихязнова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				

