

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	14-76
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	10-55
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
Итого за завтрак		Калорийность-295, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-51. Витамин С-1	28-50
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	19-68
50	Суфле из птицы	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-3	35-80
120	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	12-62
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-62
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-575, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-73. Витамин С-27	73-48
<u>Уплотненный полдник</u>			
30	Винегрет овощной	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	2-98
90	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	10-41
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-387, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-66. Витамин С-3	21-53
Итого за день		Калорийность-1 257, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-190. Витамин С-31	123-51

Утвердил _____ Кирюшина Светлана
 заведующий _____ Кладовщик Борисовна
 Калькулятор _____ 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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	19-36
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	14-16
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-23
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-58. Витамин С-1	36-75
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-9	23-62
70	Суфле из птицы	Калорийность-267, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-4	46-32
150	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22	14-91
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-92
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-01
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-45
Итого за обед		Калорийность-713, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-87. Витамин С-31	91-23
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Винегрет овощной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	3-97
90	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	10-41
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-412, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-69. Витамин С-4	24-17
Итого за день		Калорийность-1 465, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-214. Витамин С-36	152-15

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