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 пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	16-82
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	12-25
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за завтрак		Калорийность-280, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-46	31-73
<u>обед</u>			
150	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	6-73
50	<i>Омлет паровой с мясом</i>	Калорийность-79, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-1	23-79
120	<i>Рагу из овощей</i>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамин С-17	13-69
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-73
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-428, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-62. Витамин С-22	49-43
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	11-26
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-210, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30. Витамин С-1	20-07
Итого за день		Калорийность-918, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-138. Витамин С-23	101-23

Утвердил _____ Кирюшина Светлана
 заведующий _____ Борисовна
 Калькулятор _____ 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	<i>Каша пшениная жидкая молочная</i>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	20-68		
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	14-90		
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-68		
Итого за завтрак		Калорийность-324, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-54	38-26		
<u>обед</u>					
180	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	8-07		
70	<i>Омлет паровой с мясом</i>	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-1	33-30		
150	<i>Рагу из овощей</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	17-11		
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-28		
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22		
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-09		
Итого за обед		Калорийность-543, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-77. Витамин С-26	65-07		
<u>Уплотненный полдник</u>					
180	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	13-51		
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-247, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-36. Витамин С-1	23-97		
Итого за день		Калорийность-1 114, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-167. Витамин С-27	127-30		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				