

## Основная (1-3 года весна/лето)

| Выход (г)                           | Наименование блюда                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |       |                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|----------------|
| <b><u>завтрак</u></b>               |                                                        |                                                                                |                               |       |                |
| 165                                 | <b>Каша манная жидкая молочная</b>                     | Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-22                              | <b>12-50</b>                  |       |                |
| 165                                 | <b>Какао с молоком</b>                                 | Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, Витамин С-1                  | <b>9-76</b>                   |       |                |
| 10                                  | <b>Батон</b>                                           | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5                                           | <b>1-06</b>                   |       |                |
| 15                                  | <b>Сыр порциями</b>                                    | Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4                                               | <b>13-34</b>                  |       |                |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                        | Калорийность-308, Белки-9, Жиры-11,<br>Углеводы-41. Витамин С-1                | <b>36-66</b>                  |       |                |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |                                                        |                                                                                |                               |       |                |
| 100                                 | <b>Напиток из плодов шиповника</b>                     | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | <b>1-57</b>                   |       |                |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                        | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | <b>1-57</b>                   |       |                |
| <b><u>обед</u></b>                  |                                                        |                                                                                |                               |       |                |
| 40                                  | <b>Салат из горошка зеленого<br/>консервированного</b> | Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2,<br>Углеводы-3, Витамин С-4                  | <b>9-25</b>                   |       |                |
| 165                                 | <b>Суп с макаронными изделиями</b>                     | Калорийность-80, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-10                               | <b>5-42</b>                   |       |                |
| 120                                 | <b>Пюре картофельное</b>                               | Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-16, Витамин С-15                | <b>9-87</b>                   |       |                |
| 60                                  | <b>Тефтели мясные (1-й вариант)</b>                    | Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10,<br>Углеводы-12, Витамин С-1                | <b>32-63</b>                  |       |                |
| 30                                  | <b>Соус томатный</b>                                   | Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2,<br>Витамин С-1                            | <b>1-66</b>                   |       |                |
| 165                                 | <b>Компот из сушеных фруктов</b>                       | Калорийность-94, Углеводы-23                                                   | <b>1-68</b>                   |       |                |
| 40                                  | <b>Хлеб ржаной</b>                                     | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18                                          | <b>2-43</b>                   |       |                |
| 10                                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                  | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5                                           | <b>0-67</b>                   |       |                |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                        | Калорийность-619, Белки-28, Жиры-20,<br>Углеводы-89. Витамин С-21              | <b>63-61</b>                  |       |                |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |                                                        |                                                                                |                               |       |                |
| 165                                 | <b>Каша рассыпчатая гречневая</b>                      | Калорийность-268, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-43                              | <b>6-12</b>                   |       |                |
| 60                                  | <b>Салат из свеклы отварной</b>                        | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-5, Витамин С-6                   | <b>2-91</b>                   |       |                |
| 165                                 | <b>Чай с сахаром</b>                                   | Калорийность-46, Углеводы-12                                                   | <b>0-67</b>                   |       |                |
| 15                                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                  | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7                                           | <b>1-00</b>                   |       |                |
| 3                                   | <b>Соль</b>                                            |                                                                                | <b>0-05</b>                   |       |                |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                        | Калорийность-405, Белки-11, Жиры-11,<br>Углеводы-67. Витамин С-6               | <b>10-75</b>                  |       |                |
| <b>Итого за день</b>                |                                                        | Калорийность-1 373, Белки-48, Жиры-42,<br>Углеводы-206. Витамин С-78           | <b>112-59</b>                 |       |                |
| Утвердил                            | Кирюшина                                               | 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |       |                |
|------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|----------------|
| <u>завтрак</u>               |                                                |                                                                                |                               |       |                |
| 180                          | Каша манная жидкая молочная                    | Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-24                              | 13-56                         |       |                |
| 180                          | Какао с молоком                                | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-16, Витамин С-1                 | 10-65                         |       |                |
| 10                           | Батон                                          | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5                                           | 1-06                          |       |                |
| 15                           | Сыр порциями                                   | Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4                                               | 13-34                         |       |                |
| Итого за завтрак             |                                                | Калорийность-329, Белки-11, Жиры-11,<br>Углеводы-45. Витамин С-1               | 38-61                         |       |                |
| <u>2 завтрак</u>             |                                                |                                                                                |                               |       |                |
| 100                          | Напиток из плодов шиповника                    | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | 1-57                          |       |                |
| Итого за 2 завтрак           |                                                | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | 1-57                          |       |                |
| <u>обед</u>                  |                                                |                                                                                |                               |       |                |
| 60                           | Салат из горошка зеленого<br>консервированного | Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3,<br>Углеводы-4, Витамин С-7                  | 13-87                         |       |                |
| 180                          | Суп с макаронными изделиями                    | Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-11                               | 5-92                          |       |                |
| 150                          | Пюре картофельное                              | Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-20, Витамин С-18                | 12-87                         |       |                |
| 80                           | Тефтели мясные (1-й вариант)                   | Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13,<br>Углеводы-16, Витамин С-1               | 43-51                         |       |                |
| 40                           | Соус томатный                                  | Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-3,<br>Витамин С-1                            | 2-21                          |       |                |
| 190                          | Компот из сушеных фруктов                      | Калорийность-108, Углеводы-26                                                  | 1-95                          |       |                |
| 45                           | Хлеб ржаной                                    | Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20                                          | 2-74                          |       |                |
| 10                           | Хлеб пшеничный                                 | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5                                           | 0-67                          |       |                |
| Итого за обед                |                                                | Калорийность-760, Белки-38, Жиры-27,<br>Углеводы-105. Витамин С-27             | 83-74                         |       |                |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                                |                                                                                |                               |       |                |
| 180                          | Каша рассыпчатая гречневая                     | Калорийность-293, Белки-10, Жиры-7,<br>Углеводы-46                             | 8-13                          |       |                |
| 80                           | Салат из свеклы отварной                       | Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5,<br>Углеводы-7, Витамин С-8                   | 3-88                          |       |                |
| 180                          | Чай с сахаром                                  | Калорийность-50, Углеводы-13                                                   | 0-73                          |       |                |
| 20                           | Хлеб пшеничный                                 | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 1-33                          |       |                |
| 3                            | Соль                                           |                                                                                | 0-05                          |       |                |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                | Калорийность-465, Белки-13, Жиры-12,<br>Углеводы-76. Витамин С-8               | 14-12                         |       |                |
| Итого за день                |                                                | Калорийность-1 595, Белки-62, Жиры-50,<br>Углеводы-235. Витамин С-86           | 138-04                        |       |                |
| Утвердил                     | Кирюшина                                       | Кладовщик                                                                      | Салихзянова                   | Повар | Дмитриева Анна |
| заведующий                   | Светлана                                       |                                                                                | Елена Юрьевна                 |       | Игоревна       |
| Калькулятор                  | Борисовна                                      |                                                                                |                               |       |                |
|                              | Никонова Оксана Григорьевна                    |                                                                                |                               |       |                |