

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	13-04	
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	12-22	
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66	
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52	
Итого за завтрак		Калорийность-304, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-54. Витамин С-1	29-44	
<u>обед</u>				
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	5-15	
60	Тефтели рыбные паровые	Калорийность-63, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-6, Витамин С-1	12-59	
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	17-84	
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-73	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33	
Итого за обед		Калорийность-427, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-74. Витамин С-19	41-46	
<u>Уплотненный полдник</u>				
100	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-224, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-19	30-46	
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09	
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-325, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-35	39-27	
Итого за день		Калорийность-1 056, Белки-41, Жиры-25, Углеводы-163, Витамин С-20	110-17	
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Салихзянова	Игоревна
Калькулятор	Борисовна		Елена Юрьевна	
	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)		
<u>завтрак</u>					
180	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	15-65		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	14-17		
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52		
35	Батон	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-93		
Итого за завтрак		Калорийность-377, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-67. Витамин С-1	35-27		
<u>обед</u>					
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	6-18		
80	Тефтели рыбные паровые	Калорийность-84, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-1	16-79		
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	22-30		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-28		
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-11		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34		
Итого за обед		Калорийность-516, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-89. Витамин С-22	52-00		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-246, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-21	33-51		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-362, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-40	43-97		
Итого за день		Калорийность-1 255, Белки-50, Жиры-30, Углеводы-196, Витамин С-23	131-24		
Утвердил	Кириюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				