

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) |       |                |
|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|----------------|
| <u>завтрак</u>               |                                   |                                                                                |                               |       |                |
| 150                          | Каша манная жидкая молочная       | Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-20                              | 13-04                         |       |                |
| 150                          | Кофейный напиток с молоком        | Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-11, Витамин С-1                  | 11-39                         |       |                |
| 30                           | Батон                             | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          | 3-19                          |       |                |
| Итого за завтрак             |                                   | Калорийность-261, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-46. Витамин С-1                 | 27-62                         |       |                |
| <u>обед</u>                  |                                   |                                                                                |                               |       |                |
| 150                          | Суп с макаронными изделиями       | Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-9                                | 5-40                          |       |                |
| 120                          | Каша пшенная ( гарнирная) 150     | Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-19                              | 6-57                          |       |                |
| 60                           | Птица отварная                    | Калорийность-146, Белки-14, Жиры-10                                            | 27-33                         |       |                |
| 130                          | Компот из сушеных фруктов         | Калорийность-74, Углеводы-18                                                   | 1-99                          |       |                |
| 20                           | Хлеб пшеничный                    | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 1-33                          |       |                |
| 25                           | Хлеб ржаной                       | Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11                                          | 1-52                          |       |                |
| Итого за обед                |                                   | Калорийность-527, Белки-21, Жиры-18,<br>Углеводы-67                            | 44-14                         |       |                |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                   |                                                                                |                               |       |                |
| 30                           | Винегрет овощной                  | Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3,<br>Витамин С-3                            | 3-41                          |       |                |
| 80                           | Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие) | Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-42                              | 8-32                          |       |                |
| 150                          | Чай с сахаром                     | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-11                               | 8-09                          |       |                |
| Итого за Уплотненный полдник |                                   | Калорийность-331, Белки-8, Жиры-8,<br>Углеводы-56. Витамин С-3                 | 19-87                         |       |                |
| Итого за день                |                                   | Калорийность-1 119, Белки-35, Жиры-32,<br>Углеводы-169. Витамин С-4            | 91-63                         |       |                |
| 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>               |                                   |                                                                                |                               |       |                |
| 130                          | Каша манная жидкая молочная       | Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-17                              | 11-30                         |       |                |
| 180                          | Кофейный напиток с молоком        | Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-13, Витамин С-1                  | 14-17                         |       |                |
| 30,313                       | Батон                             | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          | 3-22                          |       |                |
| Итого за завтрак             |                                   | Калорийность-259, Белки-7, Жиры-5,<br>Углеводы-45. Витамин С-1                 | 28-69                         |       |                |
| <u>обед</u>                  |                                   |                                                                                |                               |       |                |
| 180                          | Суп с макаронными изделиями       | Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-11                               | 6-47                          |       |                |
| 150                          | Каша пшенная ( гарнирная) 150     | Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-24                              | 8-22                          |       |                |
| 80                           | Птица отварная                    | Калорийность-195, Белки-18, Жиры-14                                            | 29-39                         |       |                |
| 180                          | Компот из сушеных фруктов         | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 2-28                          |       |                |
| 25                           | Хлеб пшеничный                    | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          | 1-67                          |       |                |
| 30                           | Хлеб ржаной                       | Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13                                          | 1-83                          |       |                |
| Итого за обед                |                                   | Калорийность-675, Белки-27, Жиры-24,<br>Углеводы-85                            | 49-86                         |       |                |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                   |                                                                                |                               |       |                |
| 40                           | Винегрет овощной                  | Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-3, Витамин С-4                   | 4-55                          |       |                |
| 90                           | Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие) | Калорийность-254, Белки-6, Жиры-4,<br>Углеводы-47                              | 9-34                          |       |                |
| 180                          | Чай с сахаром                     | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | 9-71                          |       |                |
| Итого за Уплотненный полдник |                                   | Калорийность-384, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-64. Витамин С-4                | 23-68                         |       |                |
| Итого за день                |                                   | Калорийность-1 318, Белки-44, Жиры-38,<br>Углеводы-194. Витамин С-5            | 102-23                        |       |                |
| Утвердил                     | Кирюшина                          | Кладовщик                                                                      | Салихзянова                   | Повар | Дмитриева Анна |
| заведующий                   | Светлана                          |                                                                                | Елена Юрьевна                 |       | Игоревна       |
| Калькулятор                  | Борисовна                         |                                                                                |                               |       |                |
|                              | Никонова Оксана Григорьевна       |                                                                                |                               |       |                |