

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	18-10		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	12-89		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
Итого за завтрак		Калорийность-290, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-48. Витамин С-1	33-11		
<u>обед</u>					
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-03		
50	Омлет паровой с мясом	Калорийность-79, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-1	24-10		
110	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-187, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-26	7-93		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-59		
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-547, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-86. Витамин С-5	41-41		
<u>Уплотненный полдник</u>					
30	Винегрет овощной	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	5-11		
75	Ватрушка с картофелем	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-09		
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-10		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-262, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37. Витамин С-7	24-02		
Итого за день		Калорийность-1 099, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-171. Витамин С-13	98-54		
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
180	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	21-87
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	15-63
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за завтрак		Калорийность-351, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-58. Витамин С-1	40-16
<u>обед</u>			
180	<i>Суп картофельный с домашней лапшой</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-83
70	<i>Омлет паровой с мясом</i>	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-1	33-74
130	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	9-51
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	1-89
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
45	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	2-74
Итого за обед		Калорийность-665, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-100. Витамин С-6	54-38
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	<i>Винегрет овощной</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-8	6-81
80	<i>Ватрушка с картофелем</i>	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-2	12-11
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-363, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-55. Витамин С-10	30-71
Итого за день		Калорийность-1 379, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-213. Витамин С-17	125-25
Утвердил заведующий Калькулятор	Кирюшина Светлана Борисовна Никонова Оксана Григорьевна	Кладовщик Салихзянова Елена Юрьевна	Повар Дмитриева Анна Игоревна