

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	17-75		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-65		
15	Батон	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-59		
Итого за завтрак		Калорийность-247, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-43. Витамин С-1	26-99		
<u>обед</u>					
150	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-61		
60	Суфле из птицы	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-3	35-74		
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	4-55		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-94, Углеводы-23	1-68		
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-614, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-81. Витамин С-5	50-34		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3, Витамин С-1	30-84		
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-304, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-19. Витамин С-1	39-66		
Итого за день		Калорийность-1 165, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-143. Витамин С-7	116-99		
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 рисовая жидкая молочная</i>	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	23-46
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-18
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
Итого за завтрак		Калорийность-301, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-53. Витамин С-1	34-76
<u>обед</u>			
180	<i>Рассольник ленинградский со сметаной</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-53
80	<i>Суфле из птицы</i>	Калорийность-267, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-4	39-41
150	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	5-99
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-108, Углеводы-26	1-95
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
45	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27	3-65
Итого за обед		Калорийность-793, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-102. Витамин С-5	58-20
<u>Уплотненный полдник</u>			
110	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-3, Витамин С-1	35-58
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-350, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-22. Витамин С-1	46-04
Итого за день		Калорийность-1 444, Белки-45, Жиры-50, Углеводы-177. Витамин С-7	139-00

Утвердил _____ Кирюшина Светлана _____ Кладовщик _____ Салихьянова Елена Юрьевна _____ Повар _____ Дмитриева Анна Игоревна

заведующий _____ Борисовна _____

Калькулятор _____ Никонова Оксана Григорьевна _____