

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 манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	13-04		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-64		
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
Итого за завтрак		Калорийность-270, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-49. Витамин С-1	24-86		
<u>обед</u>					
150	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	5-52		
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	16-77		
50	Суфле из рыбы	Калорийность-80, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-2	17-04		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-56		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
Итого за обед		Калорийность-441, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-64. Витамин С-26	45-62		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	25-93		
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-257, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-18	38-90		
Итого за день		Калорийность-968, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-131. Витамин С-27	109-38		
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	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	15-66		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-17		
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-62		
Итого за завтрак		Калорийность-308, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-55. Витамин С-1	28-97		
<u>обед</u>					
180	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	6-62		
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	20-96		
70	Суфле из рыбы	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-3	22-07		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-84		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-98		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-42		
Итого за обед		Калорийность-549, Белки-18, Жиры-17, Углевоы-79. Витамин С-31	56-80		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-2, Витамин С-1	28-52		
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-288, Белки-14, Жиры-17, Углевоы-21. Витамин С-1	44-14		
Итого за день		Калорийность-1 145, Белки-40, Жиры-40, Углевоы-155. Витамин С-33	129-91		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				