

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>					
100	Суп молочный с макаронными изделями	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-24	34-95		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	13-08		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
Итого за завтрак		Калорийность-453, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-47	61-25		
<u>обед</u>					
150	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	5-76		
120	Каша вязкая пшениная	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	5-30		
50	Рыба, припущенная с овощами	Калорийность-22, Белки-4, Углеводы-2, Витамин С-1	8-71		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-62		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00		
Итого за обед		Калорийность-406, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-71, Витамин С-7	26-12		
<u>Уплотненный полдник</u>					
150	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	11-26		
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-210, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30, Витамин С-1	20-07		
Итого за день		Калорийность-1 069, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-148, Витамин С-8	107-44		
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>				
110	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-25	36-53	
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	14-87	
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66	
Итого за завтрак		Калорийность-479, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-51	64-62	
<u>обед</u>				
180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	6-92	
150	Каша вязкая пшениная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	6-49	
70	Рыба, припущенная с овощами	Калорийность-32, Белки-5, Углеводы-2, Витамин С-1	12-19	
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-92	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-81	
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-02	
Итого за обед		Калорийность-476, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-81. Витамин С-8	32-51	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	13-51	
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-247, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-36. Витамин С-1	23-89	
Итого за день		Калорийность-1 202, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-168. Витамин С-9	121-02	
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана	Салихзянова		Игоревна
Калькулятор	Борисовна	Елена Юрьевна		
	Никонова Оксана Григорьевна			