

**Основная (1-3 года весна/лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<i>Каша молочная пшеничная</i>	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-1	<b>11-93</b>
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>11-99</b>
25	<i>Батон</i>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-30</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>10-56</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-283, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-36. Витамин С-2	<b>37-78</b>
<b><u>обед</u></b>			
150	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	<b>3-32</b>
140	<i>Капуста, тушеная с мясом</i>	Калорийность-229, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, Витамин С-17	<b>49-32</b>
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-94, Углеводы-23	<b>1-68</b>
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	<b>0-67</b>
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-43</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-489, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-63. Витамин С-20	<b>57-42</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
120	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	<b>11-25</b>
70	<i>Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	<b>10-27</b>
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	<b>8-90</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-476, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-78. Витамин С-1	<b>30-47</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 248, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-177. Витамин С-23	<b>125-67</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Кирюшина Светлана \_\_\_\_\_ Кладовщик \_\_\_\_\_ Салихзянова Елена Юрьевна \_\_\_\_\_ Повар \_\_\_\_\_ Дмитриева Анна Игоревна

заведующий \_\_\_\_\_ Борисовна \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_ 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)
<b><u>завтрак</u></b>			
180	<i>Каша молочная пшеничная</i>	Калорийность-89, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>15-01</b>
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>15-08</b>
30	<i>Батон</i>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-30</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>10-56</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-312, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-39. Витамин С-2	<b>43-95</b>
<b><u>обед</u></b>			
180	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	<b>3-97</b>
160	<i>Капуста, тушеная с мясом</i>	Калорийность-255, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-10, Витамин С-19	<b>57-50</b>
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>1-89</b>
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	<b>0-67</b>
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	<b>2-65</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-544, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-70. Витамин С-22	<b>66-68</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
130	<i>Суп молочный с макаронными изделями</i>	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	<b>13-50</b>
80	<i>Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	<b>10-27</b>
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>9-71</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-505, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-83. Витамин С-1	<b>33-56</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 361, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-192. Витамин С-25	<b>144-19</b>

Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				