

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 вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	13-87		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	12-22		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
Итого за завтрак		Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42. Витамин С-2	28-21		
<u>обед</u>					
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	4-99		
50	Суфле из птицы	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-3	38-13		
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	12-08		
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	1-99		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67		
Итого за обед		Калорийность-531, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-61. Витамин С-99	60-68		
<u>Уплотненный полдник</u>					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	9-01		
60	Ватрушка с картофелем	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	10-12		
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-247, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-35. Витамин С-2	27-29		
Итого за день		Калорийность-1 046, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-138. Витамин С-103	116-18		
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 вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	17-16		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	14-17		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-18		
Итого за завтрак		Калорийность-336, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-53. Витамин С-3	34-51		
<u>обед</u>					
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	5-98		
70	Суфле из птицы	Калорийность-267, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-4	44-78		
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	15-10		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	2-34		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-50		
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-84		
Итого за обед		Калорийность-675, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-77. Витамин С-119	72-54		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-1	9-76		
70	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	11-80		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-283, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41. Витамин С-2	31-35		
Итого за день		Калорийность-1 294, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-171. Витамин С-124	138-40		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				