

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	16-13		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	11-06		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52		
Итого за завтрак		Калорийность-289, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-51. Витамин С-1	31-37		
<u>обед</u>					
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	5-01		
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-11		
50	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-83, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-33, Витамин С-1	17-26		
165	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-94, Углеводы-23	1-71		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за обед		Калорийность-454, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-100. Витамин С-1	32-58		
<u>Уплотненный полдник</u>					
30	Салат из свеклы отварной	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	1-63		
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	16-77		
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-239, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-35. Витамин С-18	27-33		
Итого за день		Калорийность-982, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-186. Витамин С-20	91-28		
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	19-27		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	14-01		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52		
Итого за завтрак		Калорийность-331, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-58. Витамин С-1	37-46		
<u>обед</u>					
180	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	6-01		
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	6-97		
70	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-111, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44, Витамин С-2	22-02		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Углеводы-26	1-98		
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-12		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-02		
Итого за обед		Калорийность-552, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-124. Витамин С-2	40-12		
<u>Уплотненный полдник</u>					
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-17		
130	Пюре картофельное	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	18-17		
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-274, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-40. Витамин С-20	30-89		
Итого за день		Калорийность-1 157, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-222. Витамин С-23	108-47		
Утвердил	Кириюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				