

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	<i>Суп молочный с рисом</i>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	11-36		
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	12-26		
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
5	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-89		
Итого за завтрак		Калорийность-271, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-36. Витамин С-1	35-17		
<u>обед</u>					
150	<i>Суп картофельный с домашней лапшой</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	6-74		
50	<i>Птица отварная</i>	Калорийность-146, Белки-14, Жиры-10	27-33		
60	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-7	8-92		
60	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-6	8-92		
150	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	2-23		
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-83		
Итого за обед		Калорийность-450, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-53, Витамин С-93	56-64		
<u>Уплотненный полдник</u>					
110	<i>Каша вязкая пшеничная</i>	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	4-95		
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09		
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-232, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-36	16-74		
Итого за день		Калорийность-953, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-125. Витамин С-94	108-55		
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	Суп молочный с рисом	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15, Витамин С-1	13-63		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	13-21		
30	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-04		
7	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-89		
Итого за завтрак		Калорийность-315, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-43. Витамин С-1	38-77		
<u>обед</u>					
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	8-09		
70	Птица отварная	Калорийность-195, Белки-18, Жиры-14	36-31		
80	Пюре картофельное	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-10	11-89		
80	Капуста тушеная	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-8	11-90		
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	3-07		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-21		
Итого за обед		Калорийность-534, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-59. Витамин С-114	73-14		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	5-70		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-274, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	20-13		
Итого за день		Калорийность-1 123, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-146. Витамин С-115	132-04		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				