

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	14-37		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-92		
Итого за завтрак		Калорийность-278, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-48	25-95		
<u>обед</u>					
150	Уха со взбитым яйцом	Калорийность-70, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-10	7-41		
110	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-187, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-26	7-93		
50	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-142, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-10, Витамин С-1	27-65		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-56		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-604, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-90. Витамин С-11	47-98		
<u>Уплотненный полдник</u>					
30	Морковь припущенная	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	2-91		
110	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	7-58		
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-342, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-53	19-30		
Итого за день		Калорийность-1 224, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-191. Витамин С-11	93-23		
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 рисовая молочная	Калорийность-181, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33	17-28		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	12-39		
Итого за завтрак		Калорийность-332, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-59	32-33		
<u>обед</u>					
180	Уха со взбитым яйцом	Калорийность-84, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-12	8-34		
130	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	9-22		
70	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-200, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-14, Витамин С-1	38-69		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-84		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-24		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-737, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-106. Витамин С-13	61-76		
<u>Уплотненный полдник</u>					
40	Морковь припущенная	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	3-88		
130	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	8-75		
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-398, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-63	23-09		
Итого за день		Калорийность-1 467, Белки-51, Жиры-40, Углеводы-228. Витамин С-13	117-18		
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Салихзянова	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна		Игоревна
Калькулятор	Борисовна				
	Никонова Оксана Григорьевна				