

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	12-02
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-90
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-81
Итого за завтрак		Калорийность-280, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-46	23-73
<u>обед</u>			
150	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	6-24
120	Капуста тушеная	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-6	6-44
50	Суфле из птицы	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-3	29-95
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	1-99
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	1-00
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-21
Итого за обед		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-46. Витамин С-86	49-74
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Суп молочный с рисом	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	10-85
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-90
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	1-00
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-200, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29. Витамин С-1	19-80
Итого за день		Калорийность-943, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-121. Витамин С-87	93-27

Утвердил _____ Кирюшина Светлана _____ Кладовщик _____ Салихьянова 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)
<u>завтрак</u>			
180	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	14-42
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-48
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-76
Итого за завтрак		Калорийность-324, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-54	27-66
<u>обед</u>			
180	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	7-49
150	Капуста тушеная (сливочное масло)	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-8	8-59
70	Суфле из птицы	Калорийность-267, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-4	36-47
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	2-58
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-68
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-66
Итого за обед		Калорийность-595, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-59. Витамин С-103	61-38
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Суп молочный с рисом	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15, Витамин С-1	13-02
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-48
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	1-00
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-235, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-34. Витамин С-1	23-58
Итого за день		Калорийность-1 154, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-147. Витамин С-104	112-62

Утвердил _____ Кирюшина Светлана _____ Кладовщик _____ Салихзянова Елена Юрьевна _____ Повар _____ Дмитриева Анна Игоревна

заведующий _____ Борисовна _____

Калькулятор _____ Никонова Оксана Григорьевна _____