

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>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	17-03
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	13-37
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за завтрак		Калорийность-280, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44. Витамин С-2	33-06
<u>обед</u>			
150	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	3-32
50	<i>Кнели куриные с рисом</i>	Калорийность-157, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-4	30-20
120	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-98
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	1-59
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
Итого за обед		Калорийность-593, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-84. Витамин С-3	44-58
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	9-19
70	<i>Булочка российская</i>	Калорийность-322, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-56	15-95
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-29
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-486, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-78. Витамин С-1	33-50
Итого за день		Калорийность-1 359, Белки-46, Жиры-38, Углеводы-206. Витамин С-6	111-14

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Кирюшина
Светлана
Борисовна
Никонова Оксана Григорьевна

Кладовщик

Салихязнова
Елена Юрьевна

Повар

Дмитриева Анна
Игоревна

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	19-20
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	16-21
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
Итого за завтрак		Калорийность-336, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-53. Витамин С-3	38-60
<u>обед</u>			
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	3-97
70	Кнели куриные с рисом	Калорийность-209, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-5	33-68
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	8-73
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-89
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
Итого за обед		Калорийность-747, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-104. Витамин С-3	51-37
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-1	9-96
80	Булочка российская	Калорийность-322, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-56	15-95
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-95
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-508, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-82. Витамин С-1	35-94
Итого за день		Калорийность-1 591, Белки-56, Жиры-46, Углеводы-239. Витамин С-7	125-91

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Кирюшина
Светлана
Борисовна
Никонова Оксана Григорьевна

Кладовщик

Салихязнова
Елена Юрьевна

Повар

Дмитриева Анна
Игоревна