

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	11-98	
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	11-13	
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-63	
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52	
Итого за завтрак		Калорийность-304, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-54. Витамин С-1	28-26	
<u>обед</u>				
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	2-90	
50	Птица отварная	Калорийность-146, Белки-14, Жиры-10	30-16	
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	14-46	
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	4-13	
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-57	
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-45	
Итого за обед		Калорийность-473, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-58. Витамин С-93	55-67	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	14-38	
150	Чай с сахаром	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-90	
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-96	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-245, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40	23-29	
Итого за день		Калорийность-1 022, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-152, Витамин С-94	107-22	
Утвердил	Кирюшина	Кладовщик	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Салихзянова	Игоревна
Калькулятор	Борисовна		Елена Юрьевна	
	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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	14-38	
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	13-84	
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52	
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-37	
Итого за завтрак		Калорийность-361, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-64. Витамин С-1	34-11	
<u>обед</u>				
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	3-24	
70	Птица отварная	Калорийность-195, Белки-18, Жиры-14	36-21	
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	18-06	
180	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, Витамин С-90	4-96	
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-99	
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-59	
Итого за обед		Калорийность-588, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-71. Витамин С-111	67-05	
<u>Уплотненный полдник</u>				
165	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	15-97	
180	Чай с сахаром	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-48	
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-96	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-276, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-45	26-49	
Итого за день		Калорийность-1 225, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-180, Витамин С-112	127-65	
Утвердил	Кириюшина	Кладовщик	Повар	Дмитриева Анна
заведующий	Светлана		Елена Юрьевна	Игоревна
Калькулятор	Борисовна			
	Никонова Оксана Григорьевна			