

**Основная (1-3 года весна/лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>завтрак</u></b>					
140	<b>Каша пшеничная жидкая молочная</b>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	<b>11-92</b>		
150	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>8-07</b>		
30	<b>Батон</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-19</b>		
6	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	<b>5-34</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-314, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-50	<b>28-52</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<b>Сок яблочный</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>7-98</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>7-98</b>		
<b><u>обед</u></b>					
175	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	<b>6-86</b>		
20	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	<b>1-96</b>		
60	<b>Суфле из рыбы</b>	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	<b>27-57</b>		
125	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	<b>7-11</b>		
150	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>2-16</b>		
15	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	<b>0-91</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-467, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-66, Витамин С-5	<b>48-09</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
110	<b>Суп молочный с рисом</b>	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-1	<b>8-21</b>		
20	<b>Печенье</b>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	<b>2-35</b>		
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-59</b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-276, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-48, Витамин С-1	<b>13-22</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 100, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-174, Витамин С-8	<b>97-81</b>		
Утвердил	Чаузова	Кладовщик	Герасимова	Повар	Караваева Нина
заведующий	Вероника		Альфия		Васильевна
Калькулятор	Алексеевна		Амировна		
	Герасимова Альфия	Амировна			

**Основная (3-7 сад весна/лето )**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>завтрак</u></b>					
180	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	<b>15-33</b>		
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>9-69</b>		
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-19</b>		
8	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	<b>7-11</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-377, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-59	<b>35-32</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<i>Сок яблочный</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>7-98</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	<b>7-98</b>		
<b><u>обед</u></b>					
195	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	<b>7-65</b>		
30	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-1	<b>2-94</b>		
75	<i>Суфле из рыбы</i>	Калорийность-120, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-3	<b>34-46</b>		
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	<b>8-52</b>		
170	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-97, Углеводы-24	<b>2-45</b>		
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	<b>3-04</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-622, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-90, Витамин С-7	<b>60-78</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
160	<i>Суп молочный с рисом</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>11-94</b>		
30	<i>Печенье</i>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	<b>3-52</b>		
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>3-33</b>		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-71</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-409, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-72, Витамин С-1	<b>19-58</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 451, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-231, Витамин С-10	<b>123-66</b>		
Утвердил	Чаузова	Кладовщик	Герасимова	Повар	Караваева Нина
заведующий	Вероника		Альфия		Васильевна
Калькулятор	Алексеевна		Амировна		
	Герасимова Альфия	Амировна			