

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>					
160	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26	11-07		
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-78		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
Итого за завтрак		Калорийность-347, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-54, Витамин С-1	28-32		
<u>2 завтрак</u>					
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-98		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-98		
<u>обед</u>					
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	5-57		
150	Плов из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	29-38		
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-58		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-16		
15	Хлеб ржаной	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	0-91		
Итого за обед		Калорийность-567, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-78, Витамин С-17	52-02		
<u>Уплотненный полдник</u>					
20	Яйцо отварное	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2	5-39		
70	Запеканка морковная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-2	10-82		
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-51		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-253, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-45, Витамин С-2	20-71		
Итого за день		Калорийность-1 210, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-187, Витамин С-22	109-03		
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)		
<u>завтрак</u>					
200	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	13-85		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-54		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
Итого за завтрак		Калорийность-403, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-64, Витамин С-1	32-86		
<u>2 завтрак</u>					
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-98		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-98		
<u>обед</u>					
195	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-14	6-20		
190	Плов из птицы	Калорийность-205, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-12, Витамин С-1	36-72		
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-87		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-60		
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04		
Итого за обед		Калорийность-760, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-108, Витамин С-21	66-02		
<u>Уплотненный полдник</u>					
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10-77		
90	Запеканка морковная	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-2	13-91		
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	3-77		
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	3-33		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-410, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-73, Витамин С-2	32-57		
Итого за день		Калорийность-1 616, Белки-43, Жиры-48, Углеводы-255, Витамин С-26	139-43		
Утвердил	Чаузова	Кладовщик	Герасимова	Повар	Караваева Нина
заведующий	Вероника		Альфия		Васильевна
Калькулятор	Алексеевна		Амировна		
	Герасимова Альфия Амировна				