

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>			
140	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	12-15
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-49
5	Масло порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-34
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
Итого за завтрак			28-17
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
Итого за 2 завтрак			1-95
<u>обед</u>			
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	6-60
125	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	5-52
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-01
60	Суфле из отварного мяса с рисом	Калорийность-139, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-10	60-93
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед			80-01
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Запеканка из творога	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	26-82
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-71
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за Уплотненный полдник			31-19
Итого за день			141-32
		Углеводы-171, Витамин С-59	
Утвердил	Чаузова	Кладовщик	Герасимова
заведующий	Вероника		Повар
Калькулятор	Алексеевна		Каравасва Нина
	Герасимова	Альфия	Васильевна
	Амировна		
	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>			
180	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	15-62
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-99
5	Масло порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	7-11
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
Итого за завтрак			34-91
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
Итого за 2 завтрак			1-95
<u>обед</u>			
195	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	7-35
150	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	6-63
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-61
75	Суфле из отварного мяса с рисом	Калорийность-174, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-13	76-16
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
Итого за обед			98-51
<u>Уплотненный полдник</u>			
90	Запеканка из творога	Калорийность-209, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	32-18
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-57
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	3-33
Итого за Уплотненный полдник			38-87
Итого за день			174-24
Утвердил _____ Чайцова Вероника Владимировна заведующий _____ Алексеевна Калькулятор _____ Герасимова Альфия Амировна			
_____ Кладовщик _____ Герасимова Альфия Амировна _____ Повар _____ Каравасева Нина Васильевна			