

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 манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	13-70		
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-49		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28		
Итого за завтрак		Калорийность-302, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-47, Витамин С-1	29-66		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95		
<u>обед</u>					
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	5-55		
8	Сметана	Калорийность-13, Жиры-1	1-52		
125	Каша вязкая гречневая	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-40		
60	Тефтели мясные	Калорийность-133, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-10	37-39		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-01		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43		
Итого за обед		Калорийность-497, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-72, Витамин С-13	56-30		
<u>Уплотненный полдник</u>					
115	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	9-95		
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	11-63		
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		Калорийность-234, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-46, Витамин С-14	24-24		
Итого за день		Калорийность-1 074, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-174, Витамин С-78	112-15		
Утвердил	Чазуова	Кладовщик	Герасимова	Повар	Каравасва 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 манная жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	17-13
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-99
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
Итого за завтрак		Калорийность-348, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-54, Витамин С-1	34-59
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-95
<u>обед</u>			
195	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-14	6-18
9	Сметана	Калорийность-15, Жиры-1	1-72
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-68
75	Тефтели мясные	Калорийность-166, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-13, Витамин С-1	46-74
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-61
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
Итого за обед		Калорийность-601, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-88, Витамин С-15	68-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
165	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-6	14-27
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10	11-63
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		Калорийность-323, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-64, Витамин С-16	30-02
Итого за день		Калорийность-1313, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-215, Витамин С-82	135-53

Утвердил _____ Чаузова Кладовщик Герасимова Повар Каравасева Нина
 заведующий _____ Вероника Альфия Васильевна
 Калькулятор _____ Алексеевна Амировна _____