

**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>			
160	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	<b>11-88</b>
160	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>7-39</b>
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>3-62</b>
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	<b>7-48</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-298, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-44, Витамин С-1	<b>30-37</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-75</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-75</b>
<b><u>обед</u></b>			
40	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	<b>3-44</b>
160	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-3	<b>4-62</b>
120	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	<b>7-80</b>
60	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	<b>32-13</b>
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>4-95</b>
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>2-48</b>
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-37</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-567, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-82, Витамин С-24	<b>57-79</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
70	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-163, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-9	<b>28-27</b>
20	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-42, Углеводы-11	<b>2-82</b>
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>7-20</b>
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-90</b>
4	<i>Соль</i>		<b>0-07</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-329, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-41	<b>40-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 235, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-176, Витамин С-75	<b>131-17</b>
Утвердил	Жихарева	Кладовщик	Спиридонова
заведующий	Оксана	Вотинцева Ольга Сергеевна	Надежда
Калькулятор	Анатольевна	Повар	Владимировна
	Вотинцева Ольга Сергеевна		

01.07.2025

**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>			
200	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	<b>14-84</b>
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>8-31</b>
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-34</b>
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	<b>7-48</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-351, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-54, Витамин С-1	<b>34-97</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-75</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>2-75</b>
<b><u>обед</u></b>			
60	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	<b>5-16</b>
200	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	<b>5-73</b>
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	<b>9-80</b>
80	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13	<b>42-81</b>
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>5-95</b>
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>3-31</b>
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-85</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-732, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-104, Витамин С-31	<b>75-61</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
100	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	<b>40-44</b>
25	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-53, Углеводы-14	<b>3-54</b>
180	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>8-69</b>
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-90</b>
3	<i>Соль</i>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-424, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-51	<b>54-62</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 548, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-218, Витамин С-82	<b>167-95</b>
Утвердил	Жихарева	Кладовщик	Спиридонова
заведующий	Оксана	Вотинцева Ольга Сергеевна	Надежда
Калькулятор	Анатольевна	Повар	Владимировна
	Вотинцева Ольга Сергеевна		