

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 геркулесовая молочная	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	11-61		
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	8-84		
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-68		
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	5-60		
Итого за завтрак		Калорийность-368, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-51, Витамин С-1	29-73		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-94		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-94		
<u>обед</u>					
60	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	42-75		
160	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-5	5-71		
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	6-82		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-96		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-35		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-56		
Итого за обед		Калорийность-573, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-88, Витамин С-6	65-15		
<u>Уплотненный полдник</u>					
115	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-10, Витамин С-75	15-26		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59		
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	8-27		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-41		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-348, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-27, Витамин С-75	25-58		
Итого за день		Калорийность-1 332, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-176, Витамин С-84	125-40		
Утвердил	Жихарева	Кладовщик	Шаймарданова	Повар	Ахмадишина
заведующий	Оксана		Альбина		Фаниля
Калькулятор	Анатолевна		Альфинатовна		Богдануровна
	Вотинцева Ольга Сергеевна				

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 геркулесовая молочная	Калорийность-210, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32	14-52		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-94		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-42		
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	5-60		
Итого за завтрак		Калорийность-434, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-63, Витамин С-1	34-48		
<u>2 завтрак</u>					
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-94		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	4-94		
<u>обед</u>					
80	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	57-42		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	7-02		
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	7-79		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-95		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-82		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	3-41		
Итого за обед		Калорийность-705, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-108, Витамин С-8	84-41		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-235, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Витамин С-85	17-62		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72		
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	8-27		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-88		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-395, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-34, Витамин С-85	28-54		
Итого за день		Калорийность-1 577, Белки-59, Жиры-52, Углеводы-215, Витамин С-96	152-37		
Утвердил	Жихарева	Кладовщик	Шаймарданова	Повар	Ахмадишина
заведующий	Оксана		Альбина		Фаниля
Калькулятор	Анатолевна		Альфиматовна		Богдануровна
	Вотинцева Ольга Сергеевна				