

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

160	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26	9-19
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	7-87
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-40
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-00
Итого за завтрак		Калорийность-341, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-52, Витамин С-1	24-46

2 завтрак

100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74

обед

160	Борщ с картофелем	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-6	7-41
120	Каша пшеничная (гарнирная) 150	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	5-36
60	Суфле из отварного мяса с рисом	Калорийность-139, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-10	51-02
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-96
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-91
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-41
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-57
Итого за обед		Калорийность-559, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-84, Витамин С-6	74-64

Уплотненный полдник

80	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-1	10-72
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-92
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-57
40	Салат из белокочанной капусты с яблоками	Калорийность-36, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-7	3-19
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-270, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-42, Витамин С-8	22-45

Итого за день Калорийность-1 211, Белки-33, Жиры-34,
Углеводы-187, Витамин С-65 **124-29**

Утвердил	Жихарева	Кладовщик	Шаймарданова	Повар	Ахмадишина
заведующий	Оксана		Альбина		Фаниля
Калькулятор	Анатольевна		Альфимовна		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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

завтрак

200	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	11-49
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-83
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-08
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-00
Итого за завтрак		Калорийность-403, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-64, Витамин С-1	28-40

2 завтрак

100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74

обед

200	Борщ с картофелем	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-7	9-26
150	Каша пшеничная (гарнирная) 150	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	6-71
80	Суфле из отварного мяса с рисом	Калорийность-186, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-13	64-78
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-95
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-91
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	3-37
45	Хлеб ржаной	Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20	3-86
Итого за обед		Калорийность-730, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-110, Витамин С-7	94-84

Уплотненный полдник

80	Ватрушка с картофелем 75г	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-1	10-72
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-92
60	Салат из белокачанной капусты с яблоками	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-10	4-78
3	Соль		0-05
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-88
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-303, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-48, Витамин С-11	25-35

Итого за день Калорийность-1 477, Белки-43, Жиры-41,
Углеводы-231, Витамин С-69 **151-33**

Утвердил	Жихарева	Кладовщик	Шаймарданова	Повар	Ахмадишина
заведующий	Оксана		Альбина		Фаниля
Калькулятор	Анатольевна		Альфимовна		Богдануровна
	Вотинцева Ольга Сергеевна				