

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>			
145	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	12-13
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
24	<i>Батон</i>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-12
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-315, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-47	27-22
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-74
<u>обед</u>			
108	<i>Рис отварной</i>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26	8-78
68	<i>Рыба, запечённая в сметанном соусе</i>	Калорийность-81, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-2, Витамин С-8	22-60
26	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	1-22
158	<i>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</i>	Калорийность-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-12	14-45
146	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-83, Углеводы-20	1-96
31	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-33
Итого за обед		Калорийность-502, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-81, Витамин С-20	50-34
<u>Уплотненный полдник</u>			
142	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-243, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39	7-09
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
4	<i>Соль</i>		0-06
68	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-12	3-37
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-326, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-53, Витамин С-12	11-11
Итого за день		Калорийность-1 184, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-190, Витамин С-82	90-41

Утвердил	Валиуллина	Кладовщик	Гавшина Оксана	Повар	Вахрушева
заведующий	Светлана		Петровна		Елена
Калькулятор	Федоровна				Александровна
	Кононова Людмила Максимовна				

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>			
173	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	14-55
170	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	9-14
31	<i>Батон</i>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-76
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-370, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-57	31-35
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-74
<u>обед</u>			
127	<i>Рис отварной</i>	Калорийность-178, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-31	10-37
79	<i>Рыба, запечённая в сметанном соусе</i>	Калорийность-94, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-2, Витамин С-9	25-86
32	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-52
5	<i>Соль</i>		0-08
189	<i>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-14	14-14
166	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-95, Углеводы-23	2-22
39	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19	1-67
Итого за обед		Калорийность-596, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-96, Витамин С-23	55-86
<u>Уплотненный полдник</u>			
152	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-260, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	7-60
170	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-48, Углеводы-12	0-67
68	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-12	3-37
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-349, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-57, Витамин С-12	11-64
Итого за день		Калорийность-1 356, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-219, Витамин С-85	100-59

Утвердил	Валиуллина	Кладовщик	Гавшина Оксана	Повар	Вахрушева
заведующий	Светлана		Петровна		Елена
Калькулятор	Федоровна				Александровна
	Кононова Людмила	Максимовна			

