

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>			
140	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-71
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-1	8-21
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	3-29
Итого за завтрак		Калорийность-296, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-53. Витамин С-51	24-02
<u>обед</u>			
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	3-47
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	6-13
50	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-8	30-94
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	6-05
120	Компот из изюма	Калорийность-68, Углеводы-17	3-05
30	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	2-54
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	1-89
Итого за обед		Калорийность-508, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-77. Витамин С-13	54-07
<u>Уплотненный полдник</u>			
70	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-190, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-28	20-38
80	Винегрет овощной	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-8	11-13
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	1-42
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	15-64
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-375, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-48. Витамин С-10	48-62
Итого за день		Калорийность-1 179, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-178. Витамин С-74	126-71

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>			
180	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	11-65
175	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-1	9-86
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	3-23
Итого за завтрак		Калорийность-303, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-51, Витамин С-1	24-74
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	3-29
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	3-29
<u>обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	5-21
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	8-17
60	Котлеты рубленные из птицы	Калорийность-167, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10	41-25
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	7-56
160	Компот из изюма	Калорийность-91, Углеводы-22	4-07
30	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	3-39
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	2-17
Итого за обед		Калорийность-662, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-97, Витамин С-18	71-82
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	23-29
100	Винегрет овощной	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, Витамин С-10	13-91
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	1-42
180	Молоко кипяченое	Калорийность-96, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	17-59
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-431, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-53, Витамин С-12	56-26
Итого за день		Калорийность-1 437, Белки-47, Жиры-44, Углеводы-210, Витамин С-81	156-11
Утвердил	Умарова Феруза	Кладовщик	Амикишиева
заведующий	Бахадировна		Ульвия
Калькулятор	Миролюбова Анастасия	Джановна	Исмаиловна