

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>					
150	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	14-06		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-08		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-52		
Итого за завтрак		Калорийность-287, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-52	25-78		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76		
<u>обед</u>					
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22		
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	3-33		
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	29-27		
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	8-72		
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-22		
Итого за обед		Калорийность-601, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-86. Витамин С-3	48-09		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	20-52		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61		
3	Соль		0-05		
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-302, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-33	25-44		
Итого за день		Калорийность-1 231, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-180. Витамин С-53	102-07		
Утвердил	Заплетина	Кладовщик	Борзых Ульяна	Повар	Саинова Элнора
заведующий	Светлана		Николаевна		Гариб кызы
Калькулятор	Николаевна				
	Конюхова Гульнара Ханифовна				

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34	18-75		
200	Чай с молоком или сливками	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-78		
10	Батон	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	1-06		
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-28		
Итого за завтрак		Калорийность-348, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-62	32-87		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-76		
<u>обед</u>					
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67		
21	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-28		
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	4-44		
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	10-91		
200	Компот из изюма	Калорийность-114, Углеводы-28	5-62		
40	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7	19-51		
Итого за обед		Калорийность-624, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-95. Витамин С-4	42-43		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	25-65		
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14	0-81		
5	Соль		0-08		
40	Печенье	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27	5-68		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-392, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-43	32-22		
Итого за день		Калорийность-1 405, Белки-44, Жиры-44, Углеводы-209. Витамин С-54	110-28		
Утвердил	Заплетина	Кладовщик	Борзых Ульяна	Повар	Саинова Элнара
заведующий	Светлана		Николаевна		Гариб кызы
Калькулятор	Николаевна				
	Конюхова Гульнара Ханифовна				