

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	<i>Каша вязкая рисовая молочная</i>	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27	13-01		
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-15		
7	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-22		
150	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	7-96		
Итого за завтрак		Калорийность-312, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-50, Витамин С-1	29-34		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-88		
85	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-37, Углеводы-8, Витамин С-9	9-89		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-78, Углеводы-17, Витамин С-59	11-77		
<u>обед</u>					
40	<i>Салат из свежих огурцов</i>	Калорийность-27, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	5-57		
180	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	5-35		
60	<i>Рыба, припущенная в молоке</i>	Калорийность-75, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2, Витамин С-1	29-07		
120	<i>Каша вязкая пшеничная</i>	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	5-07		
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-11		
19	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-29		
3	<i>Сметана</i>	Калорийность-5	0-60		
21	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-25		
6	<i>Соль</i>		0-09		
Итого за обед		Калорийность-465, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-68, Витамин С-16	50-40		
<u>Уплотненный полдник</u>					
120	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3, Витамин С-1	29-41		
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57		
79	<i>Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком</i>	Калорийность-143, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-7, Витамин С-52	10-80		
19	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-29		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-418, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-29, Витамин С-53	42-07		
Итого за день		Калорийность-1 273, Белки-41, Жиры-47, Углеводы-164, Витамин С-129	133-58		
Утвердил	Альмукаева	Кладовщик	Мусиева Лилия	Повар	Шмелева Татьяна
заведующий	Лилия		Галиевна		Вячеславовна
Калькулятор	Ильгизовна				
	Минникаева Екатерина Леонидовна				

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 рисовая молочная	Калорийность-181, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33	15-59		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-15		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-88		
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-56		
Итого за завтрак		Калорийность-371, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-59, Витамин С-1	36-18		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-88		
85	Яблоки свежие	Калорийность-37, Углеводы-8, Витамин С-9	9-89		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-78, Углеводы-17, Витамин С-59	11-77		
<u>обед</u>					
60	Салат из свежих огурцов	Калорийность-40, Жиры-4, Углеводы-1, Витамин С-3	8-35		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	5-94		
70	Рыба, припущенная в молоке	Калорийность-87, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-2, Витамин С-1	33-91		
130	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	5-50		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-53		
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-29		
3	Сметана	Калорийность-5	0-60		
21	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-25		
9	Соль		0-14		
Итого за обед		Калорийность-525, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-75, Витамин С-19	59-51		
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3, Витамин С-1	31-86		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-68		
99	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-179, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-8, Витамин С-65	13-50		
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-29		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-477, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-33, Витамин С-66	47-33		
Итого за день		Калорийность-1 451, Белки-49, Жиры-56, Углеводы-184, Витамин С-145	154-79		
Утвердил	Альмукаева	Кладовщик	Мусиева Лилия	Повар	Шмелева Татьяна
заведующий	Лилия		Галиевна		Вячеславовна
Калькулятор	Ильгизовна				
	Минникаева Екатерина Леонидовна				