

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>					
170	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	14-91		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-37		
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-98		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-56		
Итого за завтрак		Калорийность-351, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-57	32-82		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-62		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-62		
<u>обед</u>					
179	Рассольник ленинградский	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-11		
3	Сметана	Калорийность-5	0-45		
51	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-145, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-10, Витамин С-1	37-94		
123	Картофель, тушённый в соусе	Калорийность-156, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-19, Витамин С-9	10-92		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-30		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-42		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-50		
Итого за обед		Калорийность-576, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-82, Витамин С-15	60-64		
<u>Уплотненный полдник</u>					
27	Салат из моркови	Калорийность-10, углеводы-3, витамин С- 1	2-16		
54	Сырники из творога	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-6	15-89		
15	Молоко сгущеное	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-9	3-52		
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-71		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-242, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-32, Витамин С-1	22-90		
Итого за день		Калорийность-1 210, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-180, Витамин С-66	117-98		
Утвердил	Стрелкова	Кладовщик	Шарапова	Повар	Световидова
заведующий	Татьяна		Наталья		Дарья
Калькулятор	Ивановна		Александровна		Алексеевна
	Зинатуллина	Ирина Михайловна			

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	15-80
200	Чай с молоком или сливками	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-40
34	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	4-78
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-56
Итого за завтрак		Калорийность-386, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-62	35-54
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-62
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-62
<u>обед</u>			
199	Рассольник ленинградский	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	5-67
3	Сметана	Калорийность-5	0-60
68	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-194, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-13, Витамин С-1	50-57
144	Картофель, тушённый в соусе	Калорийность-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22, Витамин С-10	12-74
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-76
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-13
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	3-34
Итого за обед		Калорийность-717, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-101, Витамин С-17	77-81
<u>Уплотненный полдник</u>			
69	Салат из моркови	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-7, Витамин С-3	5-39
106	Сырники из творога	Калорийность-248, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-12	31-49
23	Молоко сгущеное	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13	5-29
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-71
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-417, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-49, Витамин С-3	43-62
Итого за день		Калорийность-1 561, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-221, Витамин С-70	158-59

Утвердил	Стрелкова	Кладовщик	Шарапова	Повар	Световидова
заведующий	Татьяна		Наталья		Дарья
Калькулятор	Ивановна		Александровна		Алексеевна
	Зинатуллина	Ирина Михайловна			