

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>					
149	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	10-62		
149	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-41		
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-06		
Итого за завтрак		Калорийность-237, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40, Витамин С-1	13-09		
<u>2 завтрак</u>					
99	Сок	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	7-02		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	7-02		
<u>обед</u>					
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	3-06		
136	Капуста тушеная	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-23	9-74		
62	Кнели куриные с рисом	Калорийность-162, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4	22-86		
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-79		
152	Рассольник ленинградский	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	5-03		
148	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-84, Углеводы-21	1-72		
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-37		
2	Сметана	Калорийность-3	0-30		
Итого за обед		Калорийность-577, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-77, Витамин С-28	45-87		
<u>Уплотненный полдник</u>					
59	Ватрушка с картофелем	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-21		
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	10-40		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-3	17-65		
Итого за день		Калорийность-1 022, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-148, Витамин С-34	83-63		
Утвердил	Шемякина	Кладовщик	Абумова	Повар	Рылова Мария
заведующий	Екатерина		Ангелина		Александровна
Калькулятор	Анатольевна		Леонидовна		
	Самойлова Наталия Викторовна				

Основная (3-7 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
179	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	12-73		
178	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-12	0-49		
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-08		
Итого за завтрак		Калорийность-298, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-51, Витамин С-2	16-30		
<u>2 завтрак</u>					
99	Сок	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	7-02		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	7-02		
<u>обед</u>					
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	4-59		
171	Капуста тушеная	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16, Витамин С-29	12-18		
83	Кнели куриные с рисом	Калорийность-217, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-5	30-48		
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-38		
182	Рассольник ленинградский	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	6-04		
177	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-101, Углеводы-25	2-06		
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-06		
2	Сметана	Калорийность-3	0-38		
Итого за обед		Калорийность-756, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-98, Витамин С-35	60-17		
<u>Уплотненный полдник</u>					
78	Ватрушка с картофелем	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-1	9-62		
181	Молоко кипяченое	Калорийность-103, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	12-47		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-211, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-26, Витамин С-3	22-17		
Итого за день		Калорийность-1 307, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-185, Витамин С-42	105-66		
Утвердил	Шемякина	Кладовщик	Абумова	Повар	Рылова Мария
заведующий	Екатерина		Ангелина		Александровна
Калькулятор	Анатольевна		Леонидовна		
	Самойлова Наталия Викторовна				