

## Основная (1-3 года весна/лето)

| Выход (г)                    | Наименование блюда            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |       |               |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|---------------|
| <u>завтрак</u>               |                               |                                                                                |                               |       |               |
| 148                          | Каша пшеничная молочная       | Калорийность-152, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-25                              | 10-28                         |       |               |
| 149                          | Чай с сахаром                 | Калорийность-42, Углеводы-10                                                   | 0-42                          |       |               |
| 10                           | Повидло                       | Калорийность-21, Углеводы-6                                                    | 1-14                          |       |               |
| 20                           | Батон                         | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 2-75                          |       |               |
| Итого за завтрак             |                               | Калорийность-262, Белки-6, Жиры-4,<br>Углеводы-51                              | 14-59                         |       |               |
| <u>2 завтрак</u>             |                               |                                                                                |                               |       |               |
| 101                          | Сок                           | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,<br>Витамин С-2                          | 7-18                          |       |               |
| Итого за 2 завтрак           |                               | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,<br>Витамин С-2                          | 7-18                          |       |               |
| <u>обед</u>                  |                               |                                                                                |                               |       |               |
| 40                           | Салат из свеклы отварной      | Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-3, Витамин С-4                   | 2-62                          |       |               |
| 150                          | Каша перловая вязкая          | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-18                              | 4-75                          |       |               |
| 31                           | Хлеб ржаной                   | Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14                                          | 2-62                          |       |               |
| 157                          | Щи                            | Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-5, Витамин С-12                  | 4-55                          |       |               |
| 60                           | Гуляш из отварного мяса       | Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6,<br>Углеводы-2                                | 46-35                         |       |               |
| 148                          | Компот из кураги              | Калорийность-84, Углеводы-21                                                   | 3-15                          |       |               |
| 21                           | Хлеб пшеничный                | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10                                          | 1-96                          |       |               |
| 5                            | Сметана                       | Калорийность-8, Жиры-1                                                         | 0-85                          |       |               |
| Итого за обед                |                               | Калорийность-505, Белки-17, Жиры-15,<br>Углеводы-73, Витамин С-16              | 66-85                         |       |               |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                               |                                                                                |                               |       |               |
| 62                           | Пирожок печёный с капустой    | Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-11, Витамин С-1                  | 7-28                          |       |               |
| 101                          | Яблоки свежие                 | Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10                                     | 11-90                         |       |               |
| 150                          | Молоко кипяченое              | Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-8, Витамин С-2                   | 9-99                          |       |               |
| Итого за Уплотненный полдник |                               | Калорийность-213, Белки-7, Жиры-7,<br>Углеводы-29, Витамин С-13                | 29-21                         |       |               |
| Итого за день                |                               | Калорийность-1 023, Белки-31, Жиры-26,<br>Углеводы-163, Витамин С-31           | 107-83                        |       |               |
| Утвердил                     | Шемякина                      | Кладовщик                                                                      | Абумова                       | Повар | Гейдарова     |
| заведующий                   | Екатерина                     |                                                                                | Ангелина                      |       | Вусала Фарман |
| Калькулятор                  | Анатольевна                   |                                                                                | Леонидовна                    |       | кызы          |
|                              | Черезова Маргарита Леонидовна |                                                                                |                               |       |               |

## Основная (3-7 года весна/лето)

| Выход (г)                    | Наименование блюда              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |       |               |
|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|---------------|
| <u>завтрак</u>               |                                 |                                                                                |                               |       |               |
| 178                          | Каша пшеничная молочная         | Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-30                              | 12-34                         |       |               |
| 179                          | Чай с сахаром                   | Калорийность-50, Углеводы-13                                                   | 0-50                          |       |               |
| 20                           | Повидло                         | Калорийность-42, Углеводы-11                                                   | 2-27                          |       |               |
| 29                           | Батон                           | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                          | 4-12                          |       |               |
| Итого за завтрак             |                                 | Калорийность-343, Белки-7, Жиры-5,<br>Углеводы-68                              | 19-23                         |       |               |
| <u>2 завтрак</u>             |                                 |                                                                                |                               |       |               |
| 101                          | Сок                             | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,<br>Витамин С-2                          | 7-18                          |       |               |
| Итого за 2 завтрак           |                                 | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,<br>Витамин С-2                          | 7-18                          |       |               |
| <u>обед</u>                  |                                 |                                                                                |                               |       |               |
| 61                           | Салат из свеклы отварной        | Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-5, Витамин С-6                   | 3-93                          |       |               |
| 150                          | Каша перловая вязкая            | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-18                              | 4-75                          |       |               |
| 81                           | Гуляш из отварного мяса         | Калорийность-128, Белки-10, Жиры-8,<br>Углеводы-3                              | 62-13                         |       |               |
| 41                           | Хлеб ржаной                     | Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18                                          | 3-49                          |       |               |
| 189                          | Щи                              | Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-6, Витамин С-14                  | 5-45                          |       |               |
| 178                          | Компот из кураги                | Калорийность-101, Углеводы-25                                                  | 3-78                          |       |               |
| 31                           | Хлеб пшеничный                  | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15                                          | 2-95                          |       |               |
| 6                            | Сметана                         | Калорийность-10, Жиры-1                                                        | 1-06                          |       |               |
| Итого за обед                |                                 | Калорийность-632, Белки-19, Жиры-20,<br>Углеводы-90, Витамин С-20              | 87-54                         |       |               |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                 |                                                                                |                               |       |               |
| 83                           | Пирожок печёный с капустой 60гр | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-15, Витамин С-1                 | 9-70                          |       |               |
| 101                          | Яблоки свежие                   | Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-<br>10                                 | 11-90                         |       |               |
| 179                          | Молоко кипяченое                | Калорийность-101, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-9, Витамин С-2                  | 11-98                         |       |               |
| Итого за Уплотненный полдник |                                 | Калорийность-258, Белки-8, Жиры-9,<br>Углеводы-34, Витамин С-13                | 33-67                         |       |               |
| Итого за день                |                                 | Калорийность-1 276, Белки-35, Жиры-34,<br>Углеводы-202, Витамин С-35           | 127-62                        |       |               |
| Утвердил                     | Шемякина                        | Кладовщик                                                                      | Абумова                       | Повар | Гейдарова     |
| заведующий                   | Екатерина                       |                                                                                | Ангелина                      |       | Вусала Фарман |
| Калькулятор                  | Анатолевна                      |                                                                                | Леонидовна                    |       | кызы          |
|                              | Черезова Маргарита Леонидовна   |                                                                                |                               |       |               |