

**Основная (1-3 года весна/лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>завтрак</u></b>					
150	<i>Каша вязкая ячневая молочная</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	<b>8-25</b>		
150	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>5-90</b>		
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-81</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-268, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-45	<b>16-96</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>5-67</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>5-67</b>		
<b><u>обед</u></b>					
40	<i>Кабачковая икра</i>	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	<b>5-97</b>		
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-31	<b>2-80</b>		
60	<i>Кнели куриные с рисом</i>	Калорийность-157, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-4	<b>22-14</b>		
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>2-54</b>		
150	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	<b>5-01</b>		
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>1-89</b>		
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-89</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-633, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-92, Витамин С-9	<b>42-24</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
40	<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	<b>9-71</b>		
80	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	<b>15-85</b>		
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	<b>1-42</b>		
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-48</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-235, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-22, Витамин С-4	<b>27-50</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 182, Белки-51, Жиры-34, Углеводы-170, Витамин С-14	<b>92-37</b>		
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>завтрак</u></b>					
180	<b>Каша вязкая ячневая молочная</b>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	<b>9-90</b>		
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>7-08</b>		
30	<b>Батон</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-22</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-336, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-58	<b>21-20</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
100	<b>Напиток из вишни</b>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>5-67</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>5-67</b>		
<b><u>обед</u></b>					
60	<b>Кабачковая икра</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	<b>8-96</b>		
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-31	<b>2-80</b>		
80	<b>Кнели куриные с рисом</b>	Калорийность-209, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-5	<b>29-52</b>		
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	<b>3-39</b>		
180	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	<b>6-01</b>		
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>2-27</b>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-84</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-778, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-111, Витамин С-11	<b>55-79</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
60	<b>Салат из горошка зеленого консервированного</b>	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	<b>14-57</b>		
100	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	<b>19-81</b>		
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-89</b>		
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-58</b>		
6	<b>Соль</b>		<b>0-08</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-303, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-29, Витамин С-7	<b>36-93</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 463, Белки-68, Жиры-46, Углеводы-209, Витамин С-19	<b>119-59</b>		
Утвердил	Шемякина	Кладовщик	Абумова	Повар	Гейдарова
заведующий	Екатерина		Ангелина		Вусала Фарман
Калькулятор	Анатольевна		Леонидовна		кызы
	Черезова	Маргарита Леонидовна			