

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	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	12-96		
149	Чай с молоком	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-14		
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	5-78		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-78		
Итого за завтрак		Калорийность-290, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46	27-66		
<u>2 завтрак</u>					
96	Напиток из вишни	Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-1	4-71		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-1	4-71		
<u>обед</u>					
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-56		
120	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25	2-29		
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	2-47		
60	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-2	28-42		
153	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-55		
146	Компот из свежих яблок	Калорийность-70, Углеводы-17, Витамин С-1	4-03		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-87		
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-71		
Итого за обед		Калорийность-500, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-80, Витамин С-18	46-90		
<u>Уплотненный полдник</u>					
91	Запеканка из творога	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	28-34		
20	Повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-27		
149	Какао с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-73		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-341, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-36, Витамин С-1	37-39		
Итого за день		Калорийность-1 175, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-173, Витамин С-20	116-66		
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)		
<u>завтрак</u>					
180	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	15-55		
179	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	7-38		
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-25		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-17		
Итого за завтрак		Калорийность-369, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-58	35-35		
<u>2 завтрак</u>					
96	Напиток из вишни	Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-1	4-71		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-1	4-71		
<u>обед</u>					
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-84		
151	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-31	2-86		
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	3-29		
80	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-3	37-90		
183	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-14	5-45		
175	Компот из свежих яблок	Калорийность-84, Углеводы-21, Витамин С-2	4-83		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-80		
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-89		
Итого за обед		Калорийность-654, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-104, Витамин С-25	61-86		
<u>Уплотненный полдник</u>					
114	Запеканка из творога	Калорийность-265, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-15	35-43		
30	Повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	3-40		
178	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	8-08		
7	Соль		0-09		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-435, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-47, Витамин С-1	47-00		
Итого за день		Калорийность-1 502, Белки-56, Жиры-41, Углеводы-220, Витамин С-27	148-92		
Утвердил	Шемякина	Кладовщик	Абумова	Повар	Гейдарова
заведующий	Екатерина		Ангелина		Вусала Фарман
Калькулятор	Анатольевна		Леонидовна		кызы
	Черезова	Маргарита Леонидовна			