

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	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	10-23		
149	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-43		
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-15		
19	<i>Повидло</i>	Калорийность-40, Углеводы-11	2-17		
Итого за завтрак		Калорийность-279, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-52, Витамин С-1	14-98		
<u>2 завтрак</u>					
98	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 49	1-35		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 49	1-35		
<u>обед</u>					
40	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	3-09		
121	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	8-78		
62	<i>Кнели куриные с рисом</i>	Калорийность-162, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4	22-79		
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
150	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-94		
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	1-30		
22	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-45		
4	<i>Сметана</i>	Калорийность-6, Жиры-1	0-72		
Итого за обед		Калорийность-550, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-70, Витамин С-26	44-89		
<u>Уплотненный полдник</u>					
59	<i>Ватрушка с картофелем</i>	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-16		
149	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-84, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	9-87		
100	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-55, Углеводы-8, Витамин С- 9	5-63		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-200, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-11	22-70		
Итого за день		Калорийность-1 069, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-160, Витамин С-87	83-92		
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	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	12-27
179	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-52
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-22
19	<i>Повидло</i>	Калорийность-40, Углеводы-11	2-17
Итого за завтрак		Калорийность-341, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-64, Витамин С-2	18-18
<u>2 завтрак</u>			
98	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 49	1-35
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 49	1-35
<u>обед</u>			
61	<i>Салат картофельный</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	4-64
151	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	10-97
77	<i>Кнели куриные с рисом</i>	Калорийность-201, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-5	28-47
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-42
181	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	5-93
103	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-59, Углеводы-14	1-25
33	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	2-18
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	0-90
Итого за обед		Калорийность-695, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-87, Витамин С-32	56-76
<u>Уплотненный полдник</u>			
79	<i>Ватрушка с картофелем</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-1	9-53
179	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-101, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	11-84
79	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-55, Углеводы-8, Витамин С- 9	5-63
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-245, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-34, Витамин С-11	27-08
Итого за день		Калорийность-1 321, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-194, Витамин С-94	103-37
Утвердил заведующий Калькулятор	Шемякина Екатерина Анатольевна Самойлова Наталья Викторовна	Кладовщик Абумова Ангелина Леонидовна	Повар Рылова Мария Александровна