

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> | | | |
| 159 | <i>Каша вязкая ячневая молочная</i> | Калорийность-153, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26 | 9-48 |
| 148 | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | Калорийность-69, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-1 | 5-45 |
| 20 | <i>Батон</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 2-87 |
| 10 | <i>Джем, повидло</i> | Калорийность-50, Белки-3, Жиры-4 | 02.-20 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-319, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46. Витамин С-1 | 20.-02. |
| <u>2 завтрак</u> | | | |
| 148 | <i>Напиток из вишни</i> | Калорийность-68, Углеводы-17, Витамин С-1 | 3-21 |
| Итого за 2 завтрак | | Калорийность-68, Углеводы-17, Витамин С-1 | 3-21 |
| <u>обед</u> | | | |
| 167 | <i>Борщ с капустой и картофелем</i> | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7 | 6-64 |
| 5 | <i>Сметана</i> | Калорийность-8, Жиры-1 | 0-91 |
| 60 | <i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i> | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2, Витамин С-7 | 12-19 |
| 160 | <i>Пюре картофельное</i> | Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Витамин С-19 | 26-29 |
| 66 | <i>Суфле из рыбы</i> | Калорийность-100, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-9 | 18-79 |
| 157 | <i>Компот из кураги</i> | Калорийность-89, Углеводы-22 | 5-05 |
| Итого за обед | | Калорийность-468, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-64. Витамин С-33 | 69-87 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | |
| 113 | <i>Запеканка из творога</i> | Калорийность-262, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-15 | 29-11 |
| 22 | <i>Молоко сгущеное</i> | Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-12 | 5-96 |
| 149 | <i>Чай с сахаром</i> | Калорийность-42, Углеводы-10 | 0-52 |
| 115 | <i>Бананы свежие</i> | Калорийность-109, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-24, Витамин С-12 | 28-72 |
| 4 | <i>Соль</i> | | 0-07 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-88 |
| Итого за Уплотненный полдник | | Калорийность-408, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-47 | 37-54 |
| Итого за день | | Калорийность-1 263, Белки-47, Жиры-41, Углеводы-174, Витамин С-35 | 140-64 |

Утвердил _____ Халимова Кладовщик _____ Леушина Повар _____ Логинова Елена

Калькулятор _____ Зырянова Анна Юрьевна

Основная (3-7 сад 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 ячневая молочная</i> | Калорийность-172, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29 | 10-62 |
| 178 | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | Калорийность-83, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1 | 6-54 |
| 20 | <i>Батон</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 2-87 |
| 10 | <i>Джем ,повидло</i> | Калорийность-50, Белки-3, Жиры-4 | 12-22 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-352, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-52, Витамин С-1 | 32-25 |
| <u>2 завтрак</u> | | | |
| 178 | <i>Напиток из вишни</i> | Калорийность-81, Углеводы-20, Витамин С-1 | 4-79 |
| Итого за 2 завтрак | | Калорийность-81, Углеводы-20, Витамин С-1 | 4-79 |
| <u>обед</u> | | | |
| 190 | <i>Борщ с капустой и картофелем</i> | Калорийность-78, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8 | 8-05 |
| 5 | <i>Сметана</i> | Калорийность-8, Жиры-1 | 0-91 |
| 60 | <i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i> | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2, Витамин С-7 | 11-88 |
| 184 | <i>Пюре картофельное</i> | Калорийность-169, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25, Витамин С-22 | 30-29 |
| 76 | <i>Суфле из рыбы</i> | калорийность-113, белки-10, жиры-4, Углеводы-10 | 21-69 |
| 176 | <i>Компот из кураги</i> | Калорийность-100, Углеводы-24 | 5-67 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-88 |
| 30 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13 | 2-81 |
| Итого за обед | | Калорийность-636, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-113, Витамин С-11 | 83-18 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | |
| 123 | <i>Запеканка из творога</i> | калорийность-280, белки-22, жиры-13, Углеводы-16 | 35-27 |
| 22 | <i>Молоко сгущенное</i> | Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-12 | 5-96 |
| 178 | <i>Чай с сахаром</i> | Калорийность-50, Углеводы-12 | 0-61 |
| 115 | <i>Бананы свежие</i> | Калорийность-109, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-24, Витамин С-12 | 28-72 |
| 6 | <i>Соль</i> | | 0-10 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-88 |
| Итого за Уплотненный полдник | | Калорийность-440, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-50 | 43-82 |
| Итого за день | | Калорийность-1 509, Белки-57, Жиры-46, Углеводы-500, Витамин С-43 | 164-04 |
| Утвердил заведующий | Халимова Алевтина Владиславовна | Кладовщик Леушина Светлана Васильевна | Повар Логинава Елена Михайловна |
| Калькулятор | Зырянова Анна Юрьевна | | |