

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>					
147	Макароны отварные с сыром	Калорийность-244, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-22	18-37		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-14		
Итого за завтрак		Калорийность-333, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-42	21-11		
<u>2 завтрак</u>					
150	Напиток из вишни	Калорийность-69, Углеводы-17, Витамин С-1	10-01		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-69, Углеводы-17, Витамин С-1	10-01		
<u>обед</u>					
173	Рассольник ленинградский	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-5	8-34		
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-15		
65	Салат из свеклы отварной	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	5-23		
139	Пюре картофельное	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	17-01		
66	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-94, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23	18-85		
160	Компот из изюма	Калорийность-91, Углеводы-22	2-87		
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-49		
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-96		
Итого за обед		Калорийность-585, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-105, Витамин С-28	56-90		
<u>Уплотненный полдник</u>					
79	Манник 60гр	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	6-42		
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	12-82		
15	Джем, повидло	Калорийность-32, Углеводы-8	2-21		
65	Яблоки свежие	калорийность-29, углеводы-8, витамин С-7	10-96		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-245, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-31, Витамин С-2	32-41		
Итого за день		Калорийность-1 232, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-195, Витамин С-31	120-43		
Утвердил	Халимова	Кладовщик	Волкова Яна	Повар	Логинова Елена
заведующий	Алевтина		Валерьевна		Михайловна
Калькулятор	Владиславовна				
	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>					
176	Макароны отварные с сыром	Калорийность-292, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-27	22-34		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-14		
Итого за завтрак		Калорийность-389, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-50	25-19		
<u>2 завтрак</u>					
180	Напиток из вишни	Калорийность-82, Углеводы-20, Витамин С-1	12-01		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-82, Углеводы-20, Витамин С-1	12-01		
<u>обед</u>					
194	Рассольник ленинградский	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	9-38		
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-15		
45	Салат из свеклы отварной	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-4	3-62		
159	Пюре картофельное	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Витамин С-19	19-43		
71	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	19-83		
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	2-97		
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-49		
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-96		
Итого за обед		Калорийность-613, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-114, Витамин С-29	59-83		
<u>Уплотненный полдник</u>					
99	Манник 60гр	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	8-08		
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	12-82		
19	Джем, повидло	Калорийность-40, Углеводы-11	2-94		
65	Яблоки свежие	калорийность-29, углеводы-0, витамин С-7	10-96		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-281, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-37, Витамин С-2	34-80		
Итого за день		Калорийность-1 365, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-221, Витамин С-32	131-83		
Утвердил	Халимова	Кладовщик	Волкова Яна	Повар	Логинова Елена
заведующий	Алевтина		Валерьевна		Михайловна
Калькулятор	Владиславовна				
	Зырянова Анна Юрьевна				