

## 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>			
160	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	<b>12-79</b>
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>6-41</b>
21	<i>Батон</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-20</b>
10	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-21, Углеводы-6	<b>1-52</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-304, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-54, Витамин С-1	<b>22-92</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
122	<i>Кефир, бифидофрут</i>	Калорийность-61, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	<b>24-50</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-61, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	<b>24-50</b>
<b><u>обед</u></b>			
150	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	<b>4-88</b>
130	<i>Капуста тушеная (сливочное масло)</i>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-13	<b>21-00</b>
62	<i>Кнели куриные с рисом</i>	Калорийность-162, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4	<b>29-65</b>
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>1-79</b>
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-36</b>
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-90</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-495, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-63, Витамин С-16	<b>60-58</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
100	<i>Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	<b>10-57</b>
60	<i>Морковь припущенная</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-1	<b>7-22</b>
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-36</b>
150	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-0,7, Углеводы-1, Витамин С-1	<b>4-43</b>
4	<i>Соль</i>		<b>0-07</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-409, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-76, Витамин С-1	<b>19-81</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 277, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-210, Витамин С-19	<b>132-24</b>

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)
<b><u>завтрак</u></b>			
180	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	<b>14-40</b>
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>7-69</b>
21	<i>Батон</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-20</b>
10	<i>Джем, повидло</i>	Калорийность-21, Углеводы-6	<b>1-52</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-339, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-59, Витамин С-1	<b>25-81</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
122	<i>Кефир, бифидофрукт</i>	Калорийность-61, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	<b>24-50</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-61, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	<b>24-50</b>
<b><u>обед</u></b>			
180	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	<b>5-84</b>
140	<i>Капуста тушеная (сливочное масло)</i>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-14	<b>22-62</b>
77	<i>Кнели куриные с рисом</i>	Калорийность-201, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-5	<b>28-07</b>
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>2-12</b>
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-36</b>
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	<b>1-90</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-569, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-71, Витамин С-17	<b>61-91</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
100	<i>Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52	<b>10-57</b>
60	<i>Морковь припущенная</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-1	<b>7-22</b>
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-36</b>
180	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-82, Углеводы-20, Витамин С-1	<b>4-37</b>
6	<i>Соль</i>		<b>0-10</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-417, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-79, Витамин С-1	<b>19-96</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1407, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-229, Витамин С-20	<b>136-55</b>

Утвердил	Халимова	Кладовщик	Волкова Яна	Повар	Логинова Елена
заведующий	Алевтина		Валерьевна		Михайловна
Калькулятор	Владиславовна				
	Зырянова Анна Юрьевна				