

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>					
170	<i>Каша рисовая жидкая молочная</i>	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	15-77		
160	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-91, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	14-01		
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81		
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-97		
Итого за завтрак		Калорийность-331, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-47, Витамин С-2	37-56		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-74		
<u>обед</u>					
40	<i>Икра свекольная</i>	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3	6-23		
150	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-16		
60	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-2	45-75		
100	<i>Каша перловая вязкая</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14	4-15		
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89		
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	2-54		
100	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-57, Углеводы-14	3-30		
Итого за обед		Калорийность-443, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-63, Витамин С-14	68-02		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	<i>Морковь припущенная</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-1	10-74		
50	<i>Пирожки печеные с картофелем и луком</i>	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20	3-22		
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60		
3	<i>Соль</i>		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Витамин С-1	14-61		
Итого за день		Калорийность-1 032, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-156, Витамин С-67	122-93		
Утвердил	Кудрявцева	Кладовщик	Котлякова	Повар	Сергеева Галина
заведующий	Екатерина		Ксения Юрьевна		Алексеевна
Калькулятор	Владимировна				
	Котлякова Ксения Юрьевна				

5

6]

—

—

—

—

—

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>					
180	<i>Каша рисовая жидкая молочная</i>	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	16-71		
180	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76		
28	<i>Батон</i>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-94		
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-97		
Итого за завтрак		Калорийность-371, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-53, Витамин С-2	41-38		
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74		
<u>обед</u>					
50	<i>Икра свекольная</i>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-3	7-78		
150	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-16		
80	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	61-29		
150	<i>Каша перловая вязкая</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-22		
41	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-87		
41	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	3-47		
150	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	4-80		
Итого за обед		Калорийность-630, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-94, Витамин С-14	91-59		
<u>Уплотненный полдник</u>					
150	<i>Морковь припущенная</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, Витамин С-2	16-12		
80	<i>Пирожки печеные с картофелем и луком</i>	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33, Витамин С-1	5-15		
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-56, Углеводы-14	0-80		
5	<i>Соль</i>		0-08		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-330, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58, Витамин С-3	22-15		
Итого за день		Калорийность-1 372, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-214, Витамин С-69	157-86		
Утвердил	Кудрявцева	Кладовщик	Котлякова	Повар	Сергеева Галина
заведующий	Екатерина		Ксения Юрьевна		Алексеевна
Калькулятор	Владимировна				
	Котлякова Ксения Юрьевна				

6]

—

—

—

—

—