

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>					
150	Каша рисовая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	13-39		
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-70		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-63		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-23		
Итого за завтрак		Калорийность-326, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-51	28-95		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	0-33		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	0-33		
<u>обед</u>					
160	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-7	5-78		
70	Суфле из рыбы	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-3	31-41		
120	Картофель отварной	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-11	11-81		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-63		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-49		
160	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-91, Углеводы-22	3-00		
Итого за обед		Калорийность-543, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-79, Витамин С-18	60-21		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	25-32		
30	Молоко сгущенное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	7-08		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-30		
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-73		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-407, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-53	34-48		
Итого за день		Калорийность-1 317, Белки-48, Жиры-38, Углеводы-192, Витамин С-68	123-97		
Утвердил	Перескокова	Кладовщик	Измestьева	Повар	Мокшина
заведующий	Людмила		Валерия		Татьяна
Калькулятор	Александровна		Алексеевна		Алексеевна
	Измestьева Валерия Алексеевна				

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>					
170	Каша рисовая молочная	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	15-18		
200	Чай с молоком	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-79		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-63		
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	5-93		
Итого за завтрак		Калорийность-368, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-56	33-53		
<u>2 завтрак</u>					
105	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С- 53	0-35		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Углеводы-10, Витамин С- 53	0-35		
<u>обед</u>					
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	6-51		
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	35-90		
150	Картофель отварной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-14	14-78		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-95		
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-49		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-37		
Итого за обед		Калорийность-617, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-89, Витамин С-21	69-60		
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	Запеканка из творога	Калорийность-332, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	25-32		
35	Молоко сгущеное	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-20	8-27		
3	Соль		0-05		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-63		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-582, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-45	35-27		
Итого за день		Калорийность-1 510, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-200, Витамин С-74	138-75		
Утвердил	Перескокова	Кладовщик	Измелььева	Повар	Мокшина
заведующий	Людмила		Валерия		Татьяна
Калькулятор	Александровна		Алексеевна		Алексеевна
	Измелььева Валерия Алексеевна				