

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 | <i>Каша пшеничная молочная</i> | Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25 | 11-08 |
| 180 | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1 | 7-12 |
| 20 | <i>Батон</i> | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11 | 2-12 |
| 5 | <i>Масло порциями</i> | Калорийность-33, Жиры-4 | 4-97 |
| | Итого за завтрак | Калорийность-323, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-49, Витамин С-1 | 25-29 |
| <u>2 завтрак</u> | | | |
| 150 | <i>Напиток из плодов шиповника</i> | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75 | 3-91 |
| | Итого за 2 завтрак | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75 | 3-91 |
| <u>обед</u> | | | |
| 150 | <i>Суп картофельный с вермишелью на к/б</i> | Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5 | 33-78 |
| 120 | <i>Пюре из свеклы</i> | Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-9 | 11-02 |
| 60 | <i>Кнели куриные с рисом</i> | Калорийность-157, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-4 | 33-63 |
| 160 | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | Калорийность-91, Углеводы-22 | 3-03 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-33 |
| 40 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18 | 2-43 |
| | Итого за обед | Калорийность-544, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-74, Витамин С-14 | 86-61 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | |
| 65 | <i>Булочка ванильная</i> | Калорийность-206, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20 | 9-06 |
| 180 | <i>Чай с сахаром</i> | Калорийность-50, Углеводы-13 | 0-71 |
| 100 | <i>Яблоки свежие</i> | Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10 | 11-63 |
| | Итого за Уплотненный полдник | Калорийность-300, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-43, Витамин С-10 | 21-45 |
| | Итого за день | Калорийность-1 228, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-180, Витамин С-100 | 147-26 |

Утвердил заведующий

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 | Каша пшеничная молочная | Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30 | 13-30 |
| 180 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1 | 7-12 |
| 20 | Батон | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11 | 2-12 |
| 7 | Масло порциями | Калорийность-46, Жиры-5 | 6-95 |
| | Итого за завтрак | Калорийность-367, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-54, Витамин С-1 | 29-49 |
| <u>2 завтрак</u> | | | |
| 150 | Напиток из плодов шиповника | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75 | 3-91 |
| | Итого за 2 завтрак | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75 | 3-91 |
| <u>обед</u> | | | |
| 180 | Суп картофельный с вермишелью на к/б | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6 | 34-53 |
| 140 | Пюре из свеклы | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12, Витамин С-10 | 12-85 |
| 80 | Кнели куриные с рисом | Калорийность-165, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4 | 37-57 |
| 180 | Компот из сушеных фруктов | Калорийность-103, Углеводы-25 | 3-41 |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19 | 2-67 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20 | 3-04 |
| | Итого за обед | Калорийность-646, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-92, Витамин С-15 | 95-56 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | |
| 75 | Булочка ванильная | Калорийность-238, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23 | 10-45 |
| 190 | Чай с сахаром | Калорийность-53, Углеводы-13 | 0-75 |
| 100 | Яблоки свежие | Калорийность-44, Углеводы-10, Витамин С-10 | 11-63 |
| | Итого за Уплотненный полдник | Калорийность-335, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-46, Витамин С-10 | 22-91 |
| | Итого за день | Калорийность-1 409, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-206, Витамин С-101 | 171-87 |

Утвердил заведующий