

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
150	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за завтрак		Калорийность-283, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-47
<u>2 завтрак</u>		
100	Кефир, бифидофрут	Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1
Итого за 2 завтрак		Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1
<u>обед</u>		
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1
60	Кнели куриные с рисом	Калорийность-157, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-4
80	Рагу из овощей	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-11
130	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
15	Хлеб ржаной	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7
Итого за обед		Калорийность-409, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-45, Витамин С-16
<u>Уплотненный полдник</u>		
80	Запеканка из творога	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-11
20	Молоко сгущеное	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
40	Салат из моркови	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2
3	Соль	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-381, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-41, Витамин С-4
Итого за день		Калорийность-1 123, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-137, Витамин С-21
Утвердил	Утробина	Кладовщик
заведующий	Наталья	Гайфеева
Калькулятор	Рахимзянова	Альбина
	Батова Кристина Вячеславовна	Гигельева
		Повар
		Ившина
		Надежда
		Владимировна

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
170	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
200	Чай с молоком или сливками	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за завтрак		Калорийность-314, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-51
<u>2 завтрак</u>		
100	Кефир, бифидофрут	Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1
Итого за 2 завтрак		Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-1
<u>обед</u>		
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5
7	Сметана	Калорийность-11, Жиры-1
70	Кнели куриные с рисом	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-4
130	Рагу из овощей	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-19
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13
Итого за обед		Калорийность-546, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-62, Витамин С-24
<u>Уплотненный полдник</u>		
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13
30	Молоко сгущеное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17
60	Салат из моркови	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3
3	Соль	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-494, Белки-28, Жиры-17, Углеводы-55, Витамин С-5
Итого за день		Калорийность-1 404, Белки-64, Жиры-50, Углеводы-172, Витамин С-30
Утвердил	Утробина	Кладовщик
заведующий	Наталья	Гайфеева
Калькулятор	Рахимзянова	Альбина
	Батова Кристина Вячеславовна	Гигельева
		Повар
		Ившина
		Надежда
		Владимировна