

## 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>			
149	<b>Каша манная жидкая молочная</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	<b>10-12</b>
150	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>7-88</b>
17	<b>Батон</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-79</b>
5	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	<b>4-01</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-266, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41, Витамин С-1	<b>23-80</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
80	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-33, Углеводы-8, Витамин С-40	<b>2-02</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-33, Углеводы-8, Витамин С-40	<b>2-02</b>
<b><u>обед</u></b>			
38	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-8	<b>3-42</b>
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	<b>3-22</b>
3	<b>Сметана</b>	Калорийность-5	<b>0-46</b>
104	<b>Плов из птицы (ясли)</b>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17	<b>34-50</b>
150	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>2-59</b>
13	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-6	<b>0-78</b>
14	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	<b>0-95</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-433, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-59, Витамин С-19	<b>45-92</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
67	<b>Пудинг из творога (запеченный)</b>	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-13	<b>25-47</b>
19	<b>Джем, повидло</b>	Калорийность-40, Углеводы-11	<b>2-61</b>
150	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>7-17</b>
3	<b>Соль</b>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-248, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-35	<b>35-30</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-980, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-143, Витамин С-60	<b>107-04</b>
Утвердил заведующий Калькулятор	Листровая Юлия Владимировна  Кадочникова Людмила Васильевна	Кладовщик  Сибгатуллина Дамира Рифкатовна 268	Повар  Коршунова Наталья 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>			
159	<b>Каша манная жидкая молочная</b>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	<b>10-78</b>
180	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	<b>9-46</b>
25	<b>Батон</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-69</b>
5	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	<b>4-01</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-311, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-49, Витамин С-1	<b>26-94</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
80	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-33, Углеводы-8, Витамин С-40	<b>2-02</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-33, Углеводы-8, Витамин С-40	<b>2-02</b>
<b><u>обед</u></b>			
56	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	<b>5-13</b>
180	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	<b>3-87</b>
3	<b>Сметана</b>	Калорийность-5	<b>0-61</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>3-11</b>
26	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-55, Белки-1, Углеводы-12	<b>1-56</b>
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-90</b>
104	<b>Плов из птицы (сад)</b>	Калорийность-201, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-18	<b>35-69</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-539, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-80, Витамин С-24	<b>51-87</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
67	<b>Пудинг из творога (запеченный)</b>	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-13	<b>25-47</b>
29	<b>Джем, повидло</b>	Калорийность-61, Углеводы-16	<b>3-92</b>
180	<b>Чай с молоком или сливками</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>8-61</b>
3	<b>Соль</b>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-284, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-43	<b>38-05</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 167, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-180, Витамин С-65	<b>118-88</b>

Утвердил	Листровая Юлия	Кладовщик	Сибгатуллина	Повар	Коршунова
заведующий	Владимировна		Дамира		Наталья
Калькулятор	Кадочникова Людмила Васильевна		Рифкатовна 268		Юрьевна