

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 вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	8-17		
150	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-07		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33		
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28		
Итого за завтрак		Калорийность-265, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-32, Витамин С-12	14-85		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-82		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-82		
<u>обед</u>					
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	3-29		
60	Гуляш из отварного мяса (ясли)	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-2	46-16		
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	9-00		
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	1-88		
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-89		
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	2-20		
Итого за обед		Калорийность-586, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-89, Витамин С-3	64-42		
<u>Уплотненный полдник</u>					
60	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	5-88		
120	Рагу из овощей	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамин С-17	9-99		
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-16		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-350, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-54, Витамин С-17	22-08		
Итого за день		Калорийность-1 242, Белки-49, Жиры-33, Углеводы-184, Витамин С-82	103-17		
Утвердил	Дюгурова Ева	Кладовщик	Парамонова	Повар	Банникова
заведующий	Юрьевна		Надежда		Наталья
Калькулятор			Александровна		Владимировна
	Сапожникова Светлана Сергеевна				

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 вязкая гречневая	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	9-79		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00		
8	Масло порциями	Калорийность-53, Жиры-6	8-45		
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-08		
Итого за завтрак		Калорийность-370, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-42, Витамин С-17	20-32		
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-82		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-82		
<u>обед</u>					
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	4-38		
80	Гуляш из отварного мяса (ясли)	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	61-54		
130	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	9-77		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-26		
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-20		
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	2-20		
Итого за обед		Калорийность-682, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-101, Витамин С-4	82-35		
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	7-82		
130	Рагу из овощей	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-19	10-82		
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-39		
3	Соль		0-05		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-431, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-69, Витамин С-19	26-08		
Итого за день		Калорийность-1 524, Белки-58, Жиры-43, Углеводы-221, Витамин С-90	130-57		
Утвердил	Дюгурова Ева	Кладовщик	Парамонова	Повар	Банникова
заведующий	Юрьевна		Надежда		Наталья
Калькулятор			Александровна		Владимировна
	Сапожникова Светлана Сергеевна				