

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	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1			
180	<i>Чай на сгущенном молоке</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14			
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10			
8	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2			
Итого за завтрак		Калорийность-319, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45, Витамин С-1			
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
<u>обед</u>					
150	<i>Суп картофельный с Геркулесом</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-5			
100	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-17			
60	<i>Тефтели мясные (2-й вариант)</i>	Калорийность-133, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-10			
150	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-86, Углеводы-21			
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9			
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7			
Итого за обед		Калорийность-426, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-64, Витамин С-22			
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	<i>Макароны, запечённые с сыром и маслом</i>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-13			
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10			
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13			
40	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4			
3	<i>Соль</i>				
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-248, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39, Витамин С-4			
Итого за день		Калорийность-1 034, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-157, Витамин С-77			
Утвердил	Глимьянова	Кладовщик	Ревизская Елена	Повар	Волкова Лариса
заведующий	Лилия		Владимировна		Раисовна
Калькулятор	Ринатовна				
	Набиуллина Резеда Наилевна				

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 вязкая молочная Дружба	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-24, Витамин С-2			
200	Чай на сгущенном молоке	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15			
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12			
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2			
Итого за завтрак		Калорийность-362, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-51, Витамин С-2			
<u>2 завтрак</u>					
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
<u>обед</u>					
180	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6			
140	Капуста тушеная	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-24			
70	Тефтели мясные (2-й вариант)	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1			
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21			
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10			
Итого за обед		Калорийность-522, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-79, Витамин С-31			
<u>Уплотненный полдник</u>					
120	Макароны, запечённые с сыром и маслом	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-15			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10			
3	Соль				
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14			
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6			
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-293, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-44, Витамин С-6			
Итого за день		Калорийность-1 218, Белки-40, Жиры-32, Углеводы-183, Витамин С-89			
Утвердил	Глимьянова	Кладовщик	Ревизская Елена	Повар	Волкова Лариса
заведующий	Лилия		Владимировна		Раисовна
Калькулятор	Ринатовна				
	Набиуллина Резеда	Наилевна			