

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
150	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за завтрак		Калорийность-281, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-50
2 завтрак		
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50
обед		
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11
70	биточки рубленые из птицы	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4
130	Капуста тушеная	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-22
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17
Итого за обед		Калорийность-512, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-81, Витамин С-28
Уплотненный полдник		
100	Омлет с сыром	Калорийность-189, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-2
70	Салат картофельный	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-1
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
5	Соль	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-403, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-36, Витамин С-1
Итого за день		Калорийность-1 237, Белки-36, Жиры-42, Углеводы-176, Витамин С-79
Утвердил	Юлашева Ирина	Кладовщик
заведующий	Владимировна	Анисимова
Калькулятор	Щеткина Галина Ивановна	Ирина Игоревна
		Повар
		Кириллова Анна
		Сергеевна

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>завтрак</u>					
130	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24			
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10			
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7			
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7			
Итого за завтрак		Калорийность-274, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-41			
<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>					
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7			
50	биточки рубленые из птицы	Калорийность-71, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3			
110	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19			
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5			
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21			
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13			
Итого за обед		Калорийность-402, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-64, Витамин С-24			
<u>Уплотненный полдник</u>					
80	Омлет с сыром	Калорийность-151, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-1			
50	Салат картофельный	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-1			
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11			
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7			
3	Соль				
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-317, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-26, Витамин С-1			
Итого за день		Калорийность-1 034, Белки-27, Жиры-38, Углеводы-140, Витамин С-75			
Утвердил	Юлашева Ирина	Кладовщик	Анисимова	Повар	Кириллова Анна
заведующий	Владимировна		Ирина Игоревна		Сергеевна
Калькулятор	Щеткина Галина Ивановна				