

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	8-86
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-66
18	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-52
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-3	9-16
Итого за завтрак			26-20
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	2-00
Итого за 2 завтрак			2-00
Обед			
30	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-26, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамины С-6	2-84
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамины С-6	5-06
120	Жаркое по-домашнему (ясли)	Калорийность-204, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-13, Витамины С-7	61-56
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-08
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	3-01
3	Сметана	Калорийность-5	0-53
Итого за обед			77-97
Уплотненный полдник			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамины С-1	8-14
60	Коржики молочные	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-37	10-40
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-41
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			20-57
Итого за день			
Калорийность-1221, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-184, Витамины С-70			126-74

Кладовщик
Горесина Наталья
Ангельска

Вакрушева
Наталья
Александровна
Наталья Ольга Сергеевна



Основная (3-7 год весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
160	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	10-92
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-78
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-92
12	Сыр порциями	Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3	11-00
Итого за завтрак			31-62
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	2-00
Итого за 2 завтрак			2-00
Обед			
50	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамины С-10	4-74
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамины С-8	6-74
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-69
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-83
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	3-76
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-70
180	Жаркое по-домашнему (сид)	Калорийность-409, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-26, Витамины С-15	92-80
Итого за обед			115-26
Уплотненный полдник			
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамины С-1	9-75
75	Коржики молочные	Калорийность-281, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	12-99
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-67
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник			25-38
Итого за день			
Калорийность-1673, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-238, Витамины С-84			174-26

Кладовщик
Горесина Наталья
Ангельска

Вакрушева
Наталья
Александровна
Наталья Ольга Сергеевна

