

## 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>завтрак</b>                           |                                        |                                                                             |                         |
| 160                                      | Каша вязкая гречневая                  | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22                              | 7-75                    |
| 180                                      | Какао с молоком                        | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1                 | 8-29                    |
| 22                                       | Банан                                  | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                       | 2-30                    |
| 12                                       | Сыр порционными                        | Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4                                            | 11-00                   |
| Итого за завтрак                         |                                        |                                                                             | 29-34                   |
| <b>2 завтрак</b>                         |                                        |                                                                             |                         |
| 100                                      | Напиток из плодов шиповника            | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50                                   | 2-00                    |
| Итого за 2 завтрак                       |                                        |                                                                             | 2-00                    |
| <b>обед</b>                              |                                        |                                                                             |                         |
| 50                                       | Салат из свежих огурцов                | Калорийность-33, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-2                            | 5-17                    |
| 200                                      | Суп картофельный на рыбном бульоне     | Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-10                | 25-70                   |
| 70                                       | Комплеты, биточки, индейки из говядины | Калорийность-139, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1                 | 51-24                   |
| 120                                      | Макаронные изделия отварные с маслом   | Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33                              | 6-05                    |
| 180                                      | Компот из кураги                       | Калорийность-103, Углеводы-25                                               | 4-56                    |
| 22                                       | Хлеб пшеничный                         | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                       | 1-45                    |
| 44                                       | Хлеб ржаной                            | Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20                                       | 2-68                    |
| Итого за обед                            |                                        |                                                                             | 96-85                   |
| <b>Удоченный полдник</b>                 |                                        |                                                                             |                         |
| 150                                      | Свекла тушеная в сметане               | Калорийность-153, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-14, Витамин С-2                 | 18-66                   |
| 75                                       | Пирожки с капустой 80гр                | Калорийность-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-1                 | 9-78                    |
| 180                                      | Чай с сахаром                          | Калорийность-50, Углеводы-13                                                | 0-67                    |
| 20                                       | Хлеб пшеничный                         | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                       | 1-31                    |
| 5                                        | Соль                                   |                                                                             | 0-08                    |
| Итого за Удоченный полдник               |                                        |                                                                             | 30-50                   |
| Итого за день                            |                                        |                                                                             | 158-69                  |
| Утвердил заведующий: Виктория Викторовна |                                        |                                                                             |                         |

## 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>завтрак</b>                           |                                        |                                                                             |                         |
| 140                                      | Каша вязкая гречневая                  | Калорийность-137, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20                              | 6-79                    |
| 150                                      | Какао с молоком                        | Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1                  | 6-91                    |
| 19                                       | Банан                                  | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9                                        | 1-98                    |
| 10                                       | Сыр порциями                           | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3                                            | 9-17                    |
| Итого за завтрак                         |                                        |                                                                             | 24-85                   |
| <b>2 завтрак</b>                         |                                        |                                                                             |                         |
| 100                                      | Напиток из плодов шиповника            | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50                                   | 2-00                    |
| Итого за 2 завтрак                       |                                        |                                                                             | 2-00                    |
| <b>обед</b>                              |                                        |                                                                             |                         |
| 30                                       | Салат из свежих огурцов                | Калорийность-20, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-1                            | 3-10                    |
| 150                                      | Суп картофельный на рыбном бульоне     | Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8                  | 19-27                   |
| 50                                       | Комплеты, биточки, индейки из говядины | Калорийность-99, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1                   | 36-60                   |
| 100                                      | Макаронные изделия отварные с маслом   | Калорийность-171, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-27                              | 5-03                    |
| 150                                      | Компот из кураги                       | Калорийность-86, Углеводы-21                                                | 3-80                    |
| 14                                       | Хлеб пшеничный                         | Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7                                        | 0-92                    |
| 35                                       | Хлеб ржаной                            | Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16                                       | 2-14                    |
| Итого за обед                            |                                        |                                                                             | 70-86                   |
| <b>Удоченный полдник</b>                 |                                        |                                                                             |                         |
| 130                                      | Свекла тушеная в сметане               | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-12, Витамин С-2                 | 16-18                   |
| 60                                       | Пирожки с капустой 80гр                | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1                 | 7-81                    |
| 150                                      | Чай с сахаром                          | Калорийность-42, Углеводы-10                                                | 0-57                    |
| 15                                       | Хлеб пшеничный                         | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7                                        | 0-99                    |
| 3                                        | Соль                                   |                                                                             | 0-05                    |
| Итого за Удоченный полдник               |                                        |                                                                             | 25-60                   |
| Итого за день                            |                                        |                                                                             | 123-31                  |
| Утвердил заведующий: Виктория Викторовна |                                        |                                                                             |                         |