

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			
150	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21. Витамин С-1	12-91
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-55
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-81
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-05
Итого за завтрак		Калорийность-310, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-45. Витамин С-1	29-32
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-46
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-46
обед			
180	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12. Витамин С-6	6-95
180	Птица, тушеная в соусе с овощами	Калорийность-164, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-16. Витамин С-7	40-57
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-76
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-89
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-54
Итого за обед		Калорийность-469, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-79. Витамин С-13	54-71
Уплотненный полдник			
155	Макароны отварные с сыром	Калорийность-257, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-23	14-74
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
80	Запеканка из творога	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-11	20-35
15	Соус яблочный	Калорийность-10, Углеводы-3	0-50
180	Чай с лимоном	Калорийность-52, Углеводы-13, Витамин С-3	1-17
3	Соль		0-04
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-552, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-60. Витамин С-3	38-69
Итого за день		Калорийность-1 372, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-193. Витамин С-67	125-18

Утвердил
заведующий

Воробьева
Гузалия
Дуфаровна

Калькулятор,
Кладовщик

Чебышева Юлия
Михайловна

Повар

Орлова Оксана
Владимировна