Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
140	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	11-28
150	Чай с лимоном	Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С- 2	1-20
12	Батон	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	1-70
Итого за завтрак		Калорийность-213, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-42, Витамин С-2	14-18
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	10-00
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	10-00
<u>обед</u>			
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	6-38
110	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	2-19
48	Котлеты, биточки, инциели из говядины	Калорийность-95, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-1	37-33
38	Кукуруза консервированная	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	7-85
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-76
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-76
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-69
3,5	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-80
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-06
Итого за обед		Калорийность-510, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-81, Витамин С-8	60-82
<u>Уплотненный полдник</u>			
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	1-17
72	Яблоки свежие	Калорийность-32, Углеводы-7, Витамин С-7	8-55
3	Соль		0-05
79	Омлет с сыром	Калорийность-149, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-1	25-10
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-97
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-286, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-25, Витамин С-7	40-84
Итого за день		Калорийность-1 052, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-158, Витамин С-19	125-84

Основная (3-7 сад весна/лето)

<u>завтрак</u>			
180	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-181, белки-3, Жиры-2, Углеводы-33	14-52
180	Чай с лимоном	Калорийность-52, Углеводы-13, Витамин С- 3	1-44
16	Батон	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	2-27
Итого за завтрак		Калорийность-271, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-54, Витамин С-3	18-23
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	10-00
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	10-00
<u>обед</u>			
190	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-91
140	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	2-79
68	Котлеты, биточки, инциели из говядины	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	52-25
57	Кукуруза консервированная	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1,	11-79
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-31
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-12
3,8	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-80
30	Соус сметанный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	1-59
Итого за обед		Калорийность-666, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-104, Витамин С-9	82-96
<u>Уплотненный полдник</u>			
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	1-17
72	Яблоки свежие	Калорийность-32, Углеводы-7, Витамин С-7	8-55
3	Соль		0-05
99	Омлет с сыром	Калорийность-181, белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	31-32
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-16
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-339, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-29, Витамин С-7	48-25
Итого за день		Калорийность-1 319, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-197, Витамин С-21	159-44

Утвердил
заведующий _____

Руководитель _____

Кладовщик _____

Кладовщик _____

Повар _____

Повар _____