

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>завтрак</u>					
160	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-2			
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10			
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10			
Итого за завтрак		Калорийность-250, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42, Витамин С-2			
<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>					
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3			
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10			
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17			
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21			
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10			
Итого за обед		Калорийность-537, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-79, Витамин С-3			
<u>Уплотненный полдник</u>					
50	Запеканка из творога	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7			
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10			
3	Соль				
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3			
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-178, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-20			
Итого за день		Калорийность-1 006, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-150, Витамин С-55			
Утвердил	Андреева	Кладовщик	Соколова Анна	Повар	Есипова Елена
заведующий	Наталья		Юрьевна		Анатольевна
Калькулятор	Ивановна				
	Соколова Анна Юрьевна				

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>завтрак</u>					
180	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2			
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13			
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15			
Итого за завтрак		Калорийность-302, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-53, Витамин С-2			
<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>					
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4			
70	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-191, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12, Витамин С-1			
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18			
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25			
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13			
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12			
Итого за обед		Калорийность-621, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-91, Витамин С-5			
<u>Уплотненный полдник</u>					
75	Запеканка из творога	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10			
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13			
3	Соль				
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3			
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-244, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-26			
Итого за день		Калорийность-1 208, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-179, Витамин С-57			
Утвердил	Андреева	Кладовщик	Соколова Анна	Повар	Есипова Елена
заведующий	Наталья		Юрьевна		Анатольевна
Калькулятор	Ивановна				
	Соколова Анна Юрьевна				

