

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>					
150	Каша пшеничная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	13-57		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-91		
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12		
5	Сыр	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-40		
Итого за завтрак		Калорийность-303, Белки-10, Жиры-7, Углево-48. Витамин С-1	30-00		
<u>2 завтрак</u>					
105	Йогурт	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	10-39		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-98, Белки-3, Жиры-4, Углево-13	10-39		
<u>обед</u>					
160	Суп картофельный с клецками	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-3	3-50		
110	Капуста тушеная	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-19	6-39		
55	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-9	28-68		
150	Компот из сухофруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-15		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67		
Итого за обед		Калорийность-503, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-74. Витамин С-22	44-21		
<u>Уплотненный полдник</u>					
70	Запеканка из творога	Калорийность-170, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	26-08		
170	Суп молочный с макаронами	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-1	13-87		
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-56		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-00		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-370, Белки-19, Жиры-13, Углево-43. Витамин С-1	41-56		
Итого за день		Калорийность-1 274, Белки-48, Жиры-39, Углево-178. Витамин С-24	126-16		
Утвердил	Лекомцева Елена	Кладовщик	Халиуллина	Повар	Шестакова
заведующий	Матвеевна		Диляра		Татьяна
Калькулятор		Халиуллина Диляра Рифкатовна	Рифкатовна		Николаевна