

Основная 1-3 года

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>завтрак</u>					
150	<i>Каша пшеничная молочная</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23			
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1			
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12			
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4			
Итого за завтрак		Калорийность-320, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-48, Витамин С-1			
<u>2 завтрак</u>					
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50			
<u>обед</u>					
40	<i>Икра свекольная</i>	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3			
180	<i>Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями)</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4			
50	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-2			
110	<i>Картофель отварной</i>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-10			
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13			
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16			
40	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-19			
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1			
Итого за обед		Калорийность-519, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-86, Витамин С-17			
<u>Уплотненный полдник</u>					
100	<i>Сырники из творога</i>	Калорийность-232, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-11			
20	<i>повидло</i>	Калорийность-42, Углеводы-11			
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13			
3	<i>Соль</i>				
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-324, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-35			
Итого за день		Калорийность-1 224, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-178, Витамин С-68			
Утвердил	Ковязина	Кладовщик	Кадочникова	Повар	Назарова
заведующий	Светлана		Елена		Ксения
Калькулятор	Павловна		Николаевна		Федоровна
	Кадочникова	Елена Николаевна			

Основная 3-7 сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)			
<u>завтрак</u>					
180	Каша пшеничная молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1			
38	Батон	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19			
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4			
Итого за завтрак		Калорийность-388, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-61, Витамин С-1			
<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>					
50	Икра свекольная	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-3			
200	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями)	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5			
80	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3			
150	Картофель отварной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-14			
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24			
50	Хлеб ржаной	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26			
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1			
Итого за обед		Калорийность-687, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-110, Витамин С-22			
<u>Уплотненный полдник</u>					
130	Сырники из творога	Калорийность-274, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-13			
20	повидло	Калорийность-42, Углеводы-11			
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14			
3	Соль				
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-372, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-38			
Итого за день		Калорийность-1 598, Белки-56, Жиры-46, Углеводы-218, Витамин С-73			
Утвердил	Ковязина	Кладовщик	Кадочникова	Повар	Назарова
заведующий	Светлана		Елена		Ксения
Калькулятор	Павловна		Николаевна		Федоровна
	Кадочникова	Елена Николаевна			