

**Основная (1-3 года весна/лето)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>завтрак</u></b>					
168	<b>Каша вязкая ячневая молочная</b>	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	<b>11-05</b>		
148	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-1	<b>7-03</b>		
27	<b>Батон</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-13</b>		
10	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	<b>8-81</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-330, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-50, Витамин С-1	<b>30-02</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
94	<b>Кефир, бифидофрут</b>	Калорийность-47, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-1	<b>6-27</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-47, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-1	<b>6-27</b>		
<b><u>обед</u></b>					
140	<b>Каша перловая вязкая</b>	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	<b>5-86</b>		
65	<b>Кнели куриные с рисом</b>	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-4	<b>40-46</b>		
33	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-23</b>		
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-18</b>		
170	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	<b>5-63</b>		
167	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-95, Углеводы-23	<b>5-70</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-599, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-88, Витамин С-6	<b>62-06</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
4	<b>Соль</b>		<b>0-07</b>		
170	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-96, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	<b>13-84</b>		
39	<b>Плюшка Московская</b>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	<b>4-06</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-202, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-28, Витамин С-2	<b>17-97</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 178, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-170, Витамин С-10	<b>116-32</b>		
Утвердил	Кузнецова	Кладовщик	Хикматуллина	Повар	Рылова Мария
заведующий	Мария		Фаня		Александровна
Калькулятор	Михайловна		Габдулфаязовна		
	Хикматуллина	Альбина Рафисовна			

**Основная (3-7 сад весна/лето )**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>завтрак</u></b>					
188	<b>Каша вязкая ячневая молочная</b>	Калорийность-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	<b>12-34</b>		
158	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>7-49</b>		
34	<b>Батон</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	<b>3-91</b>		
15	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	<b>13-23</b>		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-389, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-59, Витамин С-1	<b>36-97</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
94	<b>Кефир, бифидофрут</b>	Калорийность-47, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-1	<b>6-27</b>		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-47, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-1	<b>6-27</b>		
<b><u>обед</u></b>					
160	<b>Каша перловая вязкая</b>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	<b>6-72</b>		
65	<b>Кнели куриные с рисом</b>	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-4	<b>40-46</b>		
33	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-23</b>		
48	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	<b>3-63</b>		
190	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-6	<b>6-30</b>		
147	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-84, Углеводы-20	<b>5-03</b>		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-660, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-99, Витамин С-6	<b>64-37</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
5	<b>Соль</b>		<b>0-08</b>		
160	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-91, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	<b>13-03</b>		
58	<b>Плюшка Московская</b>	Калорийность-157, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28	<b>6-07</b>		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-248, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-36, Витамин С-2	<b>19-18</b>		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 344, Белки-49, Жиры-37, Углеводы-198, Витамин С-10	<b>126-79</b>		
Утвердил	Кузнецова	Кладовщик	Хикматуллина	Повар	Рылова Мария
заведующий	Мария		Фаня		Александровна
Калькулятор	Михайловна		Габдулфаязовна		
	Хикматуллина	Альбина Рафисовна			