

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	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	11-58
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-31
26	<i>Батон</i>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-68
Итого за завтрак		Калорийность-282, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-45. Витамин С-2	20-57
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из вишни</i>	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	5-60
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	5-60
<u>обед</u>			
40	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-8	4-09
150	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	5-61
8	<i>Сметана</i>	Калорийность-13, Жиры-1	1-74
140	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	Калорийность-207, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-24, Витамин С-2	54-01
15	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	1-54
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	3-13
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-38
31	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-88
Итого за обед		Калорийность-516, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-78. Витамин С-21	73-38
<u>Уплотненный полдник</u>			
140	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-232, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-21	24-58
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-87
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-04
4	<i>Соль</i>		0-09
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-344, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39	32-58
Итого за день		Калорийность-1 188, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-173. Витамин С-24	132-13

Утвердил	Кораблева Елена	Кладовщик	Петрова	Повар	Низамова
заведующий	Вячеславовна		Екатерина		Васелина
Калькулятор	_____	_____	Александровна	_____	Всеволодовна
	Кутергина Наталья Валентиновна				