

## Основная (1-3 года весна/лето)

| Выход<br>(г)                        | Наименование блюда                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>               |                                                            |                                                                                |                               |
| 150                                 | <b>Каша овсянная (геркулес) жидкая<br/>молочная</b>        | Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-18                              | <b>10-93</b>                  |
| 150                                 | <b>Чай с молоком или сливками</b>                          | Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-11                               | <b>6-19</b>                   |
| 20                                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                      | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | <b>1-33</b>                   |
| 5                                   | <b>Сыр порциями</b>                                        | Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1                                               | <b>4-41</b>                   |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                            | Калорийность-267, Белки-9, Жиры-8,<br>Углеводы-39                              | <b>22-86</b>                  |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |                                                            |                                                                                |                               |
| 100                                 | <b>Напиток из плодов шиповника</b>                         | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | <b>1-94</b>                   |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                            | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | <b>1-94</b>                   |
| <b><u>обед</u></b>                  |                                                            |                                                                                |                               |
| 150                                 | <b>Суп картофельный с рыбными<br/>фрикадельками (ясли)</b> | Калорийность-71, Белки-5, Жиры-2,<br>Углеводы-9, Витамин С-6                   | <b>7-18</b>                   |
| 120                                 | <b>Плов из птицы (ясли)</b>                                | Калорийность-228, Белки-12, Жиры-11,<br>Углеводы-20                            | <b>31-44</b>                  |
| 150                                 | <b>Компот из сушеных фруктов</b>                           | Калорийность-86, Углеводы-21                                                   | <b>2-12</b>                   |
| 20                                  | <b>Хлеб ржаной</b>                                         | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9                                           | <b>1-22</b>                   |
| 20                                  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                      | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | <b>1-33</b>                   |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                            | Калорийность-474, Белки-20, Жиры-13,<br>Углеводы-69. Витамин С-6               | <b>43-29</b>                  |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |                                                            |                                                                                |                               |
| 40                                  | <b>Пюре морковное</b>                                      | Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3,<br>Витамин С-1                           | <b>3-71</b>                   |
| 50                                  | <b>Запеканка из творога</b>                                | Калорийность-116, Белки-9, Жиры-6,<br>Углеводы-7                               | <b>17-75</b>                  |
| 20                                  | <b>Соус молочный (сладкий)</b>                             | Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3                                            | <b>1-45</b>                   |
| 100                                 | <b>Кефир, бифидофрут</b>                                   | Калорийность-50, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-4, Витамин С-1                   | <b>6-91</b>                   |
| 3                                   | <b>Соль</b>                                                |                                                                                | <b>0-05</b>                   |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                            | Калорийность-205, Белки-13, Жиры-10,<br>Углеводы-17. Витамин С-2               | <b>29-87</b>                  |
| <b>Итого за день</b>                |                                                            | Калорийность-1287, Белки-42, Жиры-31,<br>Углеводы-134. Витамин С-58            | <b>97-96</b>                  |

Утвердил \_\_\_\_\_ Бушмелева Кладовщик Гайнимухаметов Повар Савина Нина  
заведующий Наталья Дмитриевна  
Калькулятор \_\_\_\_\_ Ивановна Васильевна  
Гайнимухаметова Елена Васильевна

## Основная (3-7 сад весна/лето )

| Выход<br>(г)                 | Наименование блюда                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |             |
|------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|
| <u>завтрак</u>               |                                                   |                                                                                |                               |             |
| 170                          | Каша овсянная (геркулес) жидкая<br>молочная       | Калорийность-141, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-20                              | 12-38                         |             |
| 165                          | Чай с молоком или сливками                        | Калорийность-85, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-12                               | 6-81                          |             |
| 20                           | Хлеб пшеничный                                    | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 1-33                          |             |
| 5                            | Сыр порциями                                      | Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1                                               | 4-41                          |             |
| Итого за завтрак             |                                                   | Калорийность-291, Белки-9, Жиры-9,<br>Углевопы-42                              | 24-93                         |             |
| <u>2 завтрак</u>             |                                                   |                                                                                |                               |             |
| 100                          | Напиток из плодов шиповника                       | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | 1-94                          |             |
| Итого за 2 завтрак           |                                                   | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | 1-94                          |             |
| <u>обед</u>                  |                                                   |                                                                                |                               |             |
| 165                          | Компот из сушеных фруктов                         | Калорийность-94, Углеводы-23                                                   | 2-33                          |             |
| 20                           | Хлеб ржаной                                       | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9                                           | 1-22                          |             |
| 20                           | Хлеб пшеничный                                    | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 1-33                          |             |
| 170                          | Суп картофельный с рыбными<br>фрикадельками (сад) | Калорийность-81, Белки-6, Жиры-2,<br>Углеводы-10, Витамин С-7                  | 8-62                          |             |
| 180                          | Плов из птицы (сад)                               | Калорийность-348, Белки-18, Жиры-17,<br>Углеводы-31, Витамин С-1               | 49-14                         |             |
| Итого за обед                |                                                   | Калорийность-612, Белки-27, Жиры-19,<br>Углевопы-83. Витамин С-8               | 62-64                         |             |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                                   |                                                                                |                               |             |
| 60                           | Пюре морковное                                    | Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5,<br>Витамин С-2                           | 5-56                          |             |
| 100                          | Запеканка из творога                              | Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12,<br>Углеводы-13                            | 35-49                         |             |
| 20                           | Соус молочный (сладкий)                           | Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3                                            | 1-45                          |             |
| 150                          | Кефир, бифидфрут                                  | Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-6, Витамин С-1                   | 10-36                         |             |
| 5                            | Соль                                              |                                                                                | 0-08                          |             |
| Итого за Уплотненный полдник |                                                   | Калорийность-356, Белки-23, Жиры-17,<br>Углевопы-27. Витамин С-3               | 52-94                         |             |
| Итого за день                |                                                   | Калорийность-1 500, Белки-59, Жиры-45,<br>Углевопы-161. Витамин С-61           | 142-45                        |             |
| Утвердил                     | Бушмелева                                         | Кладовщик                                                                      | Повар                         | Савина Нина |
| заведующий                   | Наталья                                           |                                                                                | а Елена                       | Дмитриевна  |
| Калькулятор                  | Ивановна                                          |                                                                                | Васильевна                    |             |
|                              | Гайнимухаметова                                   | Елена Васильевна                                                               |                               |             |