

## Основная (3-7 года весна/лето)

| Выход<br>(г)                 | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г),<br>углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>завтрак</b>               |                                             |                                                                              |                               |
| 150                          | Каша молочная Дружба                        | Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1                  | 12-99                         |
| 180                          | Какао с молоком                             | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1                  | 10-63                         |
| 25                           | Батон                                       | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13                                        | 2-79                          |
| Итого за завтрак             |                                             | Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-50, Витамин С-                  | 26-41                         |
| <b>2 завтрак</b>             |                                             |                                                                              |                               |
| 100                          | Напиток из плодов шиповника                 | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50                                    | 2-15                          |
| Итого за 2 завтрак           |                                             | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50                                    | 2-15                          |
| <b>обед</b>                  |                                             |                                                                              |                               |
| 50                           | Кабачковая икра                             | Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-5                    | 7-50                          |
| 200                          | Борщ с капустой и картофелем                | Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8                   | 5-64                          |
| 70                           | Котлеты рыбные                              | Калорийность-95, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-24                                | 18-82                         |
| 130                          | Каша перловая                               | Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19                               | 5-29                          |
| 180                          | Компот из кураги                            | Калорийность-100, Углеводы-24                                                | 3-34                          |
| 10                           | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5                                         | 0-70                          |
| 27                           | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-12                                        | 1-61                          |
| Итого за обед                |                                             | Калорийность-519, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-98, Витамин                    | 43-44                         |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |                                             |                                                                              |                               |
| 130                          | Пюре картофельное                           | Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16                 | 16-29                         |
| 40                           | Салат из горошка зеленого консервированного | Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4                   | 6-77                          |
| 180                          | Молоко кипяченое                            | Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2                   | 15-76                         |
| 10                           | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5                                         | 0-70                          |
| 20                           | Печенье                                     | Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14                                | 2-80                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                             | Калорийность-370, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-49, Витамин                    | 42-42                         |
| Итого за день                |                                             | Калорийность-1 249, Белки-47, Жиры-37, Углеводы-206, Витамин                 | 114-42                        |
| Кладовщик                    |                                             | Галичанина Наталья Владимировна                                              | Повар                         |
| Утвердил<br>заведующий       |                                             | Кузмина Светлана Геннадьевна                                                 | Васильева Райса Григорьевна   |
| Калькулятор                  |                                             | Бывальцева Александра Александровна                                          |                               |