

Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
130	Каша манная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за завтрак		Калорийность-282, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-42, Витамин С-1
обед		
60	Котлета из говядины	Калорийность-140, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9, Витамин С-1
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3
110	Капуста тушеная	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-11
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11
Итого за обед		Калорийность-469, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-69, Витамин С-15
Уплотненный полдник		
130	Каша рисовая	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22
150	Чай	Калорийность-42, Углеводы-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-165, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-32
Итого за день		Калорийность-916, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-143, Витамин С-16

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
150	Каша манная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1
36	Батон	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за завтрак		Калорийность-345, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-54, Витамин С-1
<u>обед</u>		
80	Котлета из говядины	Калорийность-186, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3
150	Капуста тушеная	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-15
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16
Итого за обед		Калорийность-611, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-89, Витамин С-19
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Каша рисовая	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-192, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за день		Калорийность-1 148, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-181, Витамин С-20

Утвердил _____ Лебедева
 заведующий _____ Надежда
 Калькулятор _____ Алексеевна
 _____ Никитина Елена Михайловна