

Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
180	<i>Каша гречневая</i>	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	6-93
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-25
21	<i>Батон</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-39
Итого за завтрак		Калорийность-345, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-48, Витамин С-1	26-69
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
<u>обед</u>			
60	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	41-72
50	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	2-94
180	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-9	18-37
131	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	9-41
150	<i>Чай</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
23	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-10	1-22
Итого за обед		Калорийность-516, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-71, Витамин С-31	75-58
<u>Уплотненный полдник</u>			
182	<i>Пюре морковное</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Витамин С-6	15-98
60	<i>Гребешок из дрожжевого теста</i>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	7-74
180	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-96
20	<i>Печенье</i>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
3	<i>Соль</i>		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-498, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-57, Витамин С-8	42-57
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-45, Жиры-44, Углеводы-185, Витамин С-90	147-58

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)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	<i>Каша гречневая</i>	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	7-70
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	10-28
32	<i>Батон</i>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-19
15	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	12-59
Итого за завтрак		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-58, Витамин С-1	33-76
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
<u>обед</u>			
80	<i>Котлеты из говядины</i>	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	55-62
60	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-53
200	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-10	20-41
151	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	10-86
180	<i>Чай</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
31	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00
35	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	1-82
Итого за обед		Калорийность-651, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-92, Витамин С-35	94-95
<u>Уплотненный полдник</u>			
202	<i>Пюре морковное</i>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Витамин С-7	17-75
80	<i>Гребешок из дрожжевого теста</i>	Калорийность-292, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-25	10-32
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	17-73
30	<i>Печенье</i>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26
5	<i>Соль</i>		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-637, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-72, Витамин С-10	50-14
Итого за день		Калорийность-1 746, Белки-55, Жиры-56, Углеводы-231, Витамин С-96	181-59

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна