

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>			
180	Каша пшеничная	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-48
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-74
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
Итого за завтрак		Калорийность-377, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-58	27-13
<u>2 завтрак</u>			
107	Сок	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
50	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-42, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-6	12-15
180	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-7	47-18
60	Зразы рыбные с яйцом	Калорийность-104, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-1	14-54
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	10-68
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-22
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-91
Итого за обед		Калорийность-570, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-86, Витамин С-30	92-35
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Каша рисовая	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	14-47
98	Запеканка из творога	Калорийность-228, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13	32-52
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-74
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-490, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-57	56-80
Итого за день		Калорийность-1 483, Белки-65, Жиры-48, Углеводы-212, Витамин С-32	182-84

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	Каша пшеничная	Калорийность-223, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-86
200	Чай с молоком	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-82
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
Итого за завтрак		Калорийность-434, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-68	30-66
<u>2 завтрак</u>			
107	Сок	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	14-57
200	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-8	52-42
80	Зразы рыбные с яйцом	Калорийность-139, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-12, Витамин С-2	19-39
161	Пюре картофельное	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Витамин С-19	13-15
200	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	2-41
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	1-82
15	Сметана	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-1	2-86
Итого за обед		Калорийность-717, Белки-39, Жиры-19, Углеводы-109, Витамин С-36	108-62
<u>Уплотненный полдник</u>			
200	Каша рисовая	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34	16-08
129	Запеканка из творога	Калорийность-300, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-17	42-79
200	Чай с молоком	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-82
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-592, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-66	69-79
Итого за день		Калорийность-1 789, Белки-81, Жиры-56, Углеводы-254, Витамин С-38	215-63

Утвердил _____
заведующий _____
Калькулятор _____

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна