

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>			
130	Каша пшеничная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	11-03
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-72
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-24
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-285, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-43, Витамин С-1	24-96
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75
<u>обед</u>			
120	Макароны	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-73
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-24
174	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-71
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	14-38
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
22	Хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-31
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-43
Итого за обед		Калорийность-570, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-89, Витамин С-13	33-58
<u>Уплотненный полдник</u>			
94	Запеканка из творога	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-12	33-79
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-68
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-06
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-315, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-26	43-58
Итого за день		Калорийность-1 211, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-167, Витамин С-64	104-87

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>			
150	Каша пшеничная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-74
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-06
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-36
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-346, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-54, Витамин С-1	29-13
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75
<u>обед</u>			
150	Макароны	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	8-40
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-9	2-80
174	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-71
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	20-36
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-96
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-14
Итого за обед		Калорийность-724, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-112, Витамин С-15	43-71
<u>Уплотненный полдник</u>			
124	Запеканка из творога	Калорийность-288, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-16	44-44
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-51
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
3			0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-411, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-34	56-69
Итого за день		Калорийность-1 522, Белки-64, Жиры-47, Углеводы-209, Витамин С-66	132-28

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна