

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	<i>Каша геркулесовая</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16	9-31
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-81
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-271, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-39, Витамин С-1	24-72
<u>обед</u>			
60	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-77, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-2	17-47
150	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-17	3-65
130	<i>Каша ячневая</i>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	5-26
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	0-83
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-69
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
Итого за обед		Калорийность-471, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-74, Витамин С-19	32-31
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23	25-70
150	<i>Чай</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-291, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-33	26-34
Итого за день		Калорийность-1 033, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-146, Витамин С-20	83-37

Утвердил _____ Лебедева
 заведующий _____ Надежда
 Калькулятор _____ 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	<i>Каша геркулесовая</i>	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	10-75
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
37	<i>Батон</i>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	4-22
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-362, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-55, Витамин С-1	29-10
<u>обед</u>			
80	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-102, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-3	23-29
180	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-20	4-38
150	<i>Каша ячневая</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-08
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	0-99
37	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-54
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-84
Итого за обед		Калорийность-598, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-95, Витамин С-23	42-03
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	<i>Макароны отварные с сыром</i>	Калорийность-299, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-27	30-83
180	<i>Чай</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-349, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-40	31-59
Итого за день		Калорийность-1 309, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-190, Витамин С-24	102-72

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