

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 манная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-04
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-87
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-275, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, Витамин С-1	27-00
<u>2 завтрак</u>			
99	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75
<u>обед</u>			
53	Кнели куриные с рисом	Калорийность-139, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-3	36-89
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-96
180	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-6	5-71
110	Каша гречневая	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	5-79
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
21	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-22
Итого за обед		Калорийность-562, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-76, Витамин С-12	57-68
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Сдоба обыкновенная	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	4-79
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-08
			0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-276, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47, Витамин С-4	19-85
Итого за день		Калорийность-1 153, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-172, Витамин С-67	107-28

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 манная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	12-74
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-65
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-333, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-51, Витамин С-1	31-55
<u>2 завтрак</u>			
99	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-75
<u>обед</u>			
70	Кнели куриные с рисом	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-4	49-19
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-64
180	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-6	5-71
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-90
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-00
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-82
Итого за обед		Калорийность-693, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-96, Витамин С-10	72-60
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Сдоба обыкновенная	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	6-28
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
			0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-330, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-57, Витамин С-5	24-73
Итого за день		Калорийность-1 396, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-213, Витамин С-66	131-63

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