

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	Каша рисовая	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	14-50
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-66
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-34
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-39
Итого за завтрак		Калорийность-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-52, Витамин С-1	32-89
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	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	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10	28-47
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	2-94
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	2-87
110	Пюре гороховое	Калорийность-187, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-26	5-70
150	Чай	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-46
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-29
Итого за обед		Калорийность-586, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-75, Витамин С-16	43-31
<u>Уплотненный полдник</u>			
182	Пюре морковное	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Витамин С-6	15-97
60	Сдоба обыкновенная	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	4-65
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-84
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	3-55
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-471, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-72, Витамин С-8	40-06
Итого за день		Калорийность-1 426, Белки-45, Жиры-43, Углеводы-208, Витамин С-75	119-00

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 рисовая	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34	16-08
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	10-21
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-50
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	12-60
Итого за завтрак		Калорийность-414, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-64, Витамин С-1	42-39
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	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	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-13, Витамин С-1	37-97
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-53
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	3-82
130	Пюре гороховое	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	6-73
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-19
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-94
Итого за обед		Калорийность-758, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-98, Витамин С-22	56-90
<u>Уплотненный полдник</u>			
202	Пюре морковное	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Витамин С-7	17-72
80	Сдоба обыкновенная	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	6-23
200	Молоко кипяченое	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	17-60
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-571, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-89, Витамин С-10	45-89
Итого за день		Калорийность-1 784, Белки-59, Жиры-54, Углеводы-260, Витамин С-83	147-92

Утвердил _____
заведующий _____
Калькулятор _____

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна