

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 молочная Дружба	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-1	11-39
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-288, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-40, Витамин С-2	26-11
<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>			
35	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-29, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-4	9-72
145	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	2-69
57	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-90, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-2	45-63
110	Каша гречневая	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	5-78
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
22	Хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-22
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-33
Итого за обед		Калорийность-462, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-64, Витамин С-15	70-67
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Картофель отварной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-14	13-61
150	Чай	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-133, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-25, Витамин С-14	14-25
Итого за день		Калорийность-924, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-138, Витамин С-81	113-77

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 молочная Дружба	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	13-14
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
34	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-348, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-51, Витамин С-2	30-46
<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>			
75	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-118, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-2	60-18
52	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-43, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-6	14-57
174	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	3-23
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-82
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-82
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-00
Итого за обед		Калорийность-596, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-82, Витамин С-19	93-87
<u>Уплотненный полдник</u>			
200	Картофель отварной	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-18	18-15
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	1-00
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-203, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-39, Витамин С-18	19-96
Итого за день		Калорийность-1 188, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-181, Витамин С-89	147-03

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна