

## Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
130	<i>Каша пшениная</i>	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	<b>11-06</b>
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>7-63</b>
23	<i>Батон</i>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-12</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-97</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-282, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-42, Витамин С-1	<b>25-78</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-74</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-86, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-16, Витамин С-50	<b>5-58</b>
<b><u>обед</u></b>			
121	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	<b>11-69</b>
174	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	<b>3-72</b>
60	<i>Суфле из рыбы</i>	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	<b>27-00</b>
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>2-78</b>
22	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>1-22</b>
18	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-33</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-465, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-67, Витамин С-22	<b>49-26</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
150	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	<b>11-15</b>
150	<i>Чай</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-59</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24, Витамин С-1	<b>11-79</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-984, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-149, Витамин С-74	<b>92-41</b>

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)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<i>Каша пшениная</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	<b>12-77</b>
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>9-16</b>
34	<i>Батон</i>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	<b>3-19</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-97</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-341, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-53, Витамин С-1	<b>30-09</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-74</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-104, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-19, Витамин С-50	<b>7-00</b>
<b><u>обед</u></b>			
151	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	<b>14-62</b>
174	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	<b>3-72</b>
80	<i>Суфле из рыбы</i>	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	<b>35-99</b>
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>3-34</b>
33	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-82</b>
26	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-00</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-587, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-86, Витамин С-25	<b>63-40</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
200	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	<b>14-86</b>
180	<i>Чай</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-71</b>
13	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	<b>1-00</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-226, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-38, Витамин С-1	<b>16-62</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 258, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-196, Витамин С-77	<b>117-11</b>

Утвердил \_\_\_\_\_  
заведующий \_\_\_\_\_  
Калькулятор \_\_\_\_\_

Лебедева  
Надежда  
Алексеевна  
Никитина Елена Михайловна