

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 рисовая	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	12-19
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-81
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-44, Витамин С-1	27-60
<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>			
149	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-36
60	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-2	45-97
110	Каша гречневая	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	5-78
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-89
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-69
Итого за обед		Калорийность-414, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-55, Витамин С-11	60-80
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Ватрушка с картофелем	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-23
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-168, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-3	21-41
Итого за день		Калорийность-901, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-129, Витамин С-65	112-55

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 рисовая	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	14-07
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	4-22
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-337, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-54, Витамин С-1	32-42
<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	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	60-69
178	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	4-03
130	Каша гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-82
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	2-84
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-54
Итого за обед		Калорийность-542, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-75, Витамин С-13	79-54
<u>Уплотненный полдник</u>			
74	Ватрушка с картофелем	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-29
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-204, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-25, Витамин С-3	26-10
Итого за день		Калорийность-1 124, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-163, Витамин С-67	140-80

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна