

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	<i>Каша манная</i>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	10-22
150	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-52
23	<i>Батон</i>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-81
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-24
Итого за завтрак		Калорийность-270, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, Витамин С-1	25-79
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	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	<i>Суфле из рыбы</i>	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	32-17
150	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	3-51
110	<i>Макароны</i>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30	5-64
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-69
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-89
Итого за обед		Калорийность-549, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-84, Витамин С-6	49-10
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	29-25
20	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-53
150	<i>Чай</i>	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-11
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-291, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-17, Витамин С-12	30-94
Итого за день		Калорийность-1 151, Белки-51, Жиры-38, Углеводы-150, Витамин С-69	108-57

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	<i>Каша манная</i>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18	11-80
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-23
34	<i>Батон</i>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	4-22
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-24
Итого за завтрак		Калорийность-329, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-51, Витамин С-1	30-49
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	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	<i>Суфле из рыбы</i>	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	42-89
180	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	4-21
130	<i>Макароны</i>	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	6-66
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
38	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-54
37	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-84
Итого за обед		Калорийность-704, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-107, Витамин С-7	64-26
<u>Уплотненный полдник</u>			
131	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-304, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-17	38-49
30	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-30
180	<i>Чай</i>	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-13
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-405, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-23, Витамин С-17	40-97
Итого за день		Калорийность-1 479, Белки-69, Жиры-47, Углеводы-190, Витамин С-75	138-46

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна