

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	15-69
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-35
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	3-14
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-10
Итого за завтрак		Калорийность-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-52, Витамин С-1	34-28
<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	34-36
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	2-90
149	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-36
111	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	11-09
150	Чай	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-84
Итого за обед		Калорийность-506, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-65, Витамин С-29	56-26
<u>Уплотненный полдник</u>			
182	Пюре морковное	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Витамин С-6	16-55
60	Сдоба обыкновенная	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	5-50
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-05
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	0-70
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-448, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-69, Витамин С-8	37-85
Итого за день		Калорийность-1 323, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-195, Витамин С-88	131-13

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	17-45
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	9-80
34	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	4-72
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-10
Итого за завтрак		Калорийность-398, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-65, Витамин С-1	40-07
<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	47-82
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-48
198	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-48
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	13-08
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	3-15
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-77
Итого за обед		Калорийность-659, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-87, Витамин С-37	75-49
<u>Уплотненный полдник</u>			
202	Пюре морковное	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Витамин С-7	18-39
80	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42	7-39
200	Молоко кипяченое	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	16-73
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	1-05
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-571, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-89, Витамин С-10	43-61
Итого за день		Калорийность-1 669, Белки-49, Жиры-51, Углеводы-250, Витамин С-98	161-91

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна