

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	<i>Каша геркулесовая</i>	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	14-52
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-17
22	<i>Батон</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-71
Итого за завтрак		Калорийность-361, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-52, Витамин С-1	34-52
<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>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-2	17-20
50	<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	Калорийность-42, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-6	12-15
180	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-80
131	<i>Пюре картофельное с морковью</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-14	12-52
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
21	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-22
19	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-33
10	<i>Сметана</i>	Калорийность-16, Жиры-2	1-91
Итого за обед		Калорийность-504, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-75, Витамин С-35	53-47
<u>Уплотненный полдник</u>			
160	<i>Каша рисовая</i>	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27	14-84
95	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-221, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-13	34-05
20	<i>повидло</i>	Калорийность-42, Углеводы-11	3-02
180	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71
3	<i>Соль</i>		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-506, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-65	61-67
Итого за день		Калорийность-1 412, Белки-63, Жиры-45, Углеводы-201, Витамин С-86	152-40

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	<i>Каша геркулесовая</i>	Калорийность-210, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32	16-13
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	10-19
32	<i>Батон</i>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-19
15	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	13-07
Итого за завтрак		Калорийность-432, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-62, Витамин С-1	42-58
<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>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-3	22-93
60	<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	14-57
200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-23
151	<i>Пюре картофельное с морковью</i>	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-16	14-45
200	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-114, Углеводы-28	3-71
37	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-13
34	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-33
15	<i>Сметана</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-1	2-86
Итого за обед		Калорийность-651, Белки-38, Жиры-18, Углеводы-101, Витамин С-41	67-21
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	<i>Каша рисовая</i>	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	16-70
125	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-290, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-17	44-80
30	<i>повидло</i>	Калорийность-64, Углеводы-17	4-53
200	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-79
3	<i>Соль</i>		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-627, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-79	76-83
Итого за день		Калорийность-1 751, Белки-79, Жиры-54, Углеводы-251, Витамин С-92	189-40

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна