

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-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-04
150	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-87
24	<i>Батон</i>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-12
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-282, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-42, Витамин С-1	27-00
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	0-32
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	0-32
<u>обед</u>			
52	<i>Котлеты рыбные</i>	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	16-13
210	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-9	3-93
111	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	11-87
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
24	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-22
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-33
Итого за обед		Калорийность-449, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-84, Витамин С-22	38-78
<u>Уплотненный полдник</u>			
97	<i>Сырники из творога</i>	Калорийность-227, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-11	33-14
19	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-3	1-64
150	<i>Чай</i>	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-11
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-285, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-15, Витамин С-12	34-94
Итого за день		Калорийность-1 057, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-150, Витамин С-85	101-04

Утвердил _____ Лебедева
 заведующий _____ Надежда
 Калькулятор _____ 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-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	12-74
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-64
35	<i>Батон</i>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	3-19
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-342, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-53, Витамин С-1	31-54
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	0-32
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	0-32
<u>обед</u>			
70	<i>Котлеты рыбные</i>	Калорийность-100, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	21-51
252	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-10	4-72
131	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	14-03
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
36	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	1-82
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-00
Итого за обед		Калорийность-575, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-109, Витамин С-26	49-33
<u>Уплотненный полдник</u>			
127	<i>Сырники из творога</i>	Калорийность-297, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-14	43-60
29	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-46
180	<i>Чай</i>	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-13
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-397, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-20, Витамин С-17	46-24
Итого за день		Калорийность-1 355, Белки-60, Жиры-45, Углеводы-191, Витамин С-94	127-43

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна