

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 пшеничная	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	15-09
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-80
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-71
Итого за завтрак		Калорийность-375, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-50, Витамин С-2	41-72
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
Итого за 2 завтрак		Калорийность-131, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-23, Витамин С-50	5-58
<u>обед</u>			
50	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-42, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-6	12-15
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-80
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	27-00
120	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-57
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
22	Хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-22
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-91
Итого за обед		Калорийность-565, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-77, Витамин С-19	54-69
<u>Уплотненный полдник</u>			
152	Пюре морковное	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Витамин С-5	15-60
76	Вареники ленивые (отварные)	Калорийность-141, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-12	17-99
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-65
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-326, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-41, Витамин С-5	45-02
Итого за день		Калорийность-1 397, Белки-67, Жиры-45, Углеводы-191, Витамин С-76	147-01

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 пшеничная	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-34	16-76
200	Молоко кипяченое	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	17-56
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19
15	Сыр порциями	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	13-07
Итого за завтрак		Калорийность-450, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-60, Витамин С-3	50-58
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-74
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26
Итого за 2 завтрак		Калорийность-176, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-30, Витамин С-50	7-00
<u>обед</u>			
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	14-57
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-23
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	35-99
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	8-22
200	Чай	Калорийность-56, Углеводы-14	0-79
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-82
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-00
15	Сметана	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-1	2-86
Итого за обед		Калорийность-725, Белки-45, Жиры-23, Углеводы-100, Витамин С-22	70-48
<u>Уплотненный полдник</u>			
162	Пюре морковное	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13, Витамин С-5	16-64
140	Вареники ленивые (отварные)	Калорийность-259, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-21	33-21
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-47
200	Чай с молоком	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-80
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-471, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-53, Витамин С-5	63-20
Итого за день		Калорийность-1 822, Белки-93, Жиры-58, Углеводы-243, Витамин С-80	191-26

Утвердил _____
заведующий _____
Калькулятор _____

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна