

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 ячневая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29	12-22
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-70
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-30
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-78
Итого за завтрак		Калорийность-350, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-54	29-00
<u>2 завтрак</u>			
103	Сок	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-73
<u>обед</u>			
60	Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-4, Витамин С-7	36-27
40	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	9-71
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	4-75
130	Каша перловая вязкая	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19	5-51
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-46
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-75
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-23
Итого за обед		Калорийность-500, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-72, Витамин С-18	61-39
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Рагу из овощей	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-18, Витамин С-26	14-28
62	Ватрушка с повидлом	Калорийность-197, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-39	8-22
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-80
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	3-55
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-568, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-83, Витамин С-28	41-90
Итого за день		Калорийность-1 462, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-219, Витамин С-48	139-02

Утвердил _____
заведующий _____
Калькулятор _____

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша ячневая молочная	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	13-58
200	Чай с молоком	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-80
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-45
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-78
Итого за завтрак		Калорийность-403, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-64	32-61
<u>2 завтрак</u>			
103	Сок	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-73
<u>обед</u>			
80	Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-5, Витамин С-10	48-36
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	14-58
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	5-28
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-34
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-19
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19	2-62
8	Сметана	Калорийность-13, Жиры-1	1-54
Итого за обед		Калорийность-640, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-89, Витамин С-25	81-62
<u>Уплотненный полдник</u>			
200	Рагу из овощей	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20, Витамин С-29	15-85
83	Ватрушка с повидлом	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-52	11-01
200	Молоко кипяченое	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	17-56
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-684, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-103, Витамин С-32	48-73
Итого за день		Калорийность-1 771, Белки-65, Жиры-55, Углеводы-266, Витамин С-59	169-69

Утвердил _____
заведующий _____
Калькулятор _____

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна