

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	Каша пшеничная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	11-03
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-12
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-302, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-46, Витамин С-1	29-59
<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>			
57	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-90, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-2	45-63
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	2-70
110	Каша перловая вязкая	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	4-79
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-33
27	Хлеб ржаной	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12	1-22
		Калорийность-13, Жиры-1	1-52
Итого за обед		Калорийность-462, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-70, Витамин С-11	59-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Пирожки печеные с картофелем	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25	3-35
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
			0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-218, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33, Витамин С-2	16-53
Итого за день		Калорийность-1 023, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-158, Витамин С-64	108-83

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>			
150	Каша пшеничная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-74
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
41	Батон	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-19
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-370, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-58, Витамин С-1	33-90
<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>			
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-24
130	Каша перловая вязкая	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19	5-66
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21	2-00
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	1-82
80	Гуляш из отварного мяса (сад)	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	60-18
Итого за обед		Калорийность-606, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-92, Витамин С-13	78-15
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Пирожки печеные с картофелем	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31, Витамин С-1	4-19
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
			0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-269, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-40, Витамин С-3	20-00
Итого за день		Калорийность-1 286, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-199, Витамин С-67	134-79

Утвердил _____
заведующий _____
Калькулятор _____

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна