

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 геркулесовая	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	14-52
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-17
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-361, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-52, Витамин С-1	34-52
<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>			
60	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-2	17-20
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
131	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-14	12-52
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
21	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-22
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-33
10	Сметана	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	Каша рисовая	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27	14-84
95	Запеканка из творога	Калорийность-221, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-13	34-05
20	повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-02
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-506, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-65	61-69
Итого за день		Калорийность-1 412, Белки-63, Жиры-45, Углеводы-201, Витамин С-86	152-42

Утвердил _____
заведующий _____
Калькулятор _____

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша геркулесовая	Калорийность-210, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32	16-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	10-19
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-19
15	Сыр порциями	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	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>			
80	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-3	22-93
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
151	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-16	14-45
200	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-114, Углеводы-28	3-71
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-13
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-33
15	Сметана	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	Каша рисовая	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	16-70
125	Запеканка из творога	Калорийность-290, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-17	44-80
30	повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-53
200	Чай с молоком	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-79
6	Соль		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-627, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-79	76-92
Итого за день		Калорийность-1 751, Белки-79, Жиры-54, Углеводы-251, Витамин С-92	189-45

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна