

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 рисовая	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	16-70
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-342, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54, Витамин С-1	36-70
<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 из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	44-34
50	Салат из свёклы с изюмом и курагой	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	4-20
180	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-9	19-81
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	12-51
150	Чай	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-33
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
Итого за обед		Калорийность-517, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-72, Витамин С-30	84-00
<u>Уплотненный полдник</u>			
182	Пюре морковное	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Витамин С-6	18-72
60	Гребешок из дрожжевого теста	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	9-39
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-80
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-498, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-57, Витамин С-8	46-80
Итого за день		Калорийность-1 398, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-192, Витамин С-89	170-24

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 рисовая	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34	18-55
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	10-19
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-414, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-64, Витамин С-1	45-00
<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 из говядины	Калорийность-159, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	59-11
60	Салат из свёклы с изюмом и курагой	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-5	5-04
200	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-10	22-01
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-43
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
Итого за обед		Калорийность-648, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-91, Витамин С-34	105-12
<u>Уплотненный полдник</u>			
202	Пюре морковное	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Витамин С-7	20-80
80	Гребешок из дрожжевого теста	Калорийность-292, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-25	12-52
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
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-637, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-72, Витамин С-10	55-22
Итого за день		Калорийность-1 740, Белки-52, Жиры-55, Углеводы-236, Витамин С-95	208-08

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна