

## Основная (1-3 года весна/лето)

| Выход (г)                         | Наименование блюда                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>             |                                                   |                                                                                |                               |
| 180                               | Каша пшеничная                                    | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-33                              | 12-48                         |
| 180                               | Чай с молоком                                     | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | 9-74                          |
| 22                                | Батон                                             | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                          | 2-12                          |
| 5                                 | Масло порциями                                    | Калорийность-33, Жиры-4                                                        | 2-79                          |
| Итого за завтрак                  |                                                   | Калорийность-377, Белки-10, Жиры-12,<br>Углеводы-58                            | 27-13                         |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |                                                   |                                                                                |                               |
| 107                               | Сок                                               | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11,<br>Витамин С-2                          | 6-56                          |
| Итого за 2 завтрак                |                                                   | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11,<br>Витамин С-2                          | 6-56                          |
| <b><u>обед</u></b>                |                                                   |                                                                                |                               |
| 50                                | Салат из горошка зеленого<br>консервированного    | Калорийность-42, Белки-15, Жиры-3,<br>Углеводы-3, Витамин С-6                  | 12-15                         |
| 180                               | Борщ с капустой и картофелем на<br>мясном бульоне | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-10, Витамин С-7                  | 47-18                         |
| 60                                | Зразы рыбные с яйцом                              | Калорийность-104, Белки-8, Жиры-4,<br>Углеводы-9, Витамин С-1                  | 14-54                         |
| 131                               | Пюре картофельное                                 | Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-18, Витамин С-16                | 10-68                         |
| 180                               | Компот из сушеных фруктов                         | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 3-34                          |
| 20                                | Хлеб пшеничный                                    | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 1-33                          |
| 24                                | Хлеб ржаной                                       | Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11                                          | 1-22                          |
| 10                                | Сметана                                           | Калорийность-16, Жиры-2                                                        | 1-91                          |
| Итого за обед                     |                                                   | Калорийность-570, Белки-32, Жиры-17,<br>Углеводы-86, Витамин С-30              | 92-35                         |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                   |                                                                                |                               |
| 180                               | Каша рисовая                                      | Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-30                              | 14-47                         |
| 98                                | Запеканка из творога                              | Калорийность-228, Белки-17, Жиры-12,<br>Углеводы-13                            | 32-52                         |
| 180                               | Чай с молоком                                     | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | 9-74                          |
| 3                                 | Соль                                              |                                                                                | 0-05                          |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                   | Калорийность-490, Белки-22, Жиры-19,<br>Углеводы-57                            | 56-78                         |
| Итого за день                     |                                                   | Калорийность-1 483, Белки-65, Жиры-48,<br>Углеводы-212, Витамин С-32           | 182-82                        |

Утвердил \_\_\_\_\_  
заведующий \_\_\_\_\_  
Калькулятор \_\_\_\_\_

Лебедева  
Надежда  
Алексеевна  
Никитина Елена Михайловна

## Основная (3-7 лет)

| Выход (г)                           | Наименование блюда                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>               |                                                   |                                                                                |                               |
| 200                                 | Каша пшеничная                                    | Калорийность-223, Белки-5, Жиры-6,<br>Углеводы-37                              | 13-86                         |
| 200                                 | Чай с молоком                                     | Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-15                              | 10-82                         |
| 32                                  | Батон                                             | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16                                          | 3-19                          |
| 5                                   | Масло порциями                                    | Калорийность-33, Жиры-4                                                        | 2-79                          |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                                   | Калорийность-434, Белки-11, Жиры-13,<br>Углеводы-68                            | 30-66                         |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |                                                   |                                                                                |                               |
| 107                                 | Сок                                               | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11,<br>Витамин С-2                          | 6-56                          |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                   | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11,<br>Витамин С-2                          | 6-56                          |
| <b><u>обед</u></b>                  |                                                   |                                                                                |                               |
| 60                                  | Салат из горошка зеленого<br>консервированного    | Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3,<br>Углеводы-4, Витамин С-7                  | 14-57                         |
| 200                                 | Борщ с капустой и картофелем на<br>мясном бульоне | Калорийность-97, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-11, Витамин С-8                  | 52-42                         |
| 80                                  | Зразы рыбные с яйцом                              | Калорийность-139, Белки-11, Жиры-5,<br>Углеводы-12, Витамин С-2                | 19-39                         |
| 161                                 | Пюре картофельное                                 | Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-22, Витамин С-19                | 13-15                         |
| 200                                 | Компот из сушеных фруктов                         | Калорийность-114, Углеводы-28                                                  | 2-41                          |
| 30                                  | Хлеб пшеничный                                    | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          | 2-00                          |
| 35                                  | Хлеб ржаной                                       | Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16                                          | 1-82                          |
| 15                                  | Сметана                                           | Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-1                                            | 2-86                          |
| <b>Итого за обед</b>                |                                                   | Калорийность-717, Белки-39, Жиры-19,<br>Углеводы-109, Витамин С-36             | 108-62                        |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |                                                   |                                                                                |                               |
| 200                                 | Каша рисовая                                      | Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-34                              | 16-08                         |
| 129                                 | Запеканка из творога                              | Калорийность-300, Белки-23, Жиры-16,<br>Углеводы-17                            | 42-79                         |
| 200                                 | Чай с молоком                                     | Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-15                              | 10-82                         |
| 3                                   | Соль                                              |                                                                                | 0-05                          |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |                                                   | Калорийность-592, Белки-30, Жиры-24,<br>Углеводы-66                            | 69-74                         |
| <b>Итого за день</b>                |                                                   | Калорийность-1 789, Белки-81, Жиры-56,<br>Углеводы-254, Витамин С-38           | 215-59                        |

Утвердил \_\_\_\_\_  
заведующий \_\_\_\_\_  
Калькулятор \_\_\_\_\_

Лебедева  
Надежда  
Алексеевна  
Никитина Елена Михайловна