

**Основная (1-3 года)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
130	<b>Каша пшеничная</b>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	<b>11-03</b>
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>6-72</b>
22	<b>Батон</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-12</b>
5	<b>Масло порциями</b>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-97</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-288, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-44, Витамин С-1	<b>24-84</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>0-32</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>0-32</b>
<b><u>обед</u></b>			
105	<b>Каша перловая</b>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	<b>4-79</b>
36	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-6	<b>1-96</b>
170	<b>Суп картофельный с Геркулесом</b>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	<b>4-66</b>
53	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	Калорийность-74, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-2	<b>16-51</b>
150	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Калорийность-86, Углеводы-21	<b>2-78</b>
22	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>1-22</b>
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-33</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-428, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-73, Витамин С-14	<b>33-25</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
97	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-225, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13	<b>34-13</b>
19	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-3	<b>1-64</b>
150	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	<b>8-08</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-321, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-27	<b>43-90</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 078, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-153, Витамин С-65	<b>102-31</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Лебедева  
 заведующий \_\_\_\_\_ Надежда  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ 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)
<b><u>завтрак</u></b>			
150	<i>Каша пшеничная</i>	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	<b>12-74</b>
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>8-06</b>
33	<i>Батон</i>	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	<b>3-19</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-97</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-349, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-54, Витамин С-1	<b>28-96</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>0-32</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>0-32</b>
<b><u>обед</u></b>			
124	<i>Каша перловая</i>	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18	<b>5-66</b>
45	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-8	<b>2-45</b>
170	<i>Суп картофельный с Геркулесом</i>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	<b>4-66</b>
72	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	Калорийность-101, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-3	<b>22-01</b>
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>3-34</b>
34	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-82</b>
27	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-00</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-540, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-92, Витамин С-17	<b>41-94</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
127	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-295, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-17	<b>44-91</b>
29	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	<b>2-46</b>
180	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>9-69</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-417, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-35	<b>57-11</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 347, Белки-56, Жиры-38, Углеводы-190, Витамин С-68	<b>128-33</b>

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

Лебедева  
 Надежда  
 Алексеевна  
 Никитина Елена Михайловна