

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 манная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	15-16
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-89
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-78
Итого за завтрак		Калорийность-315, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-47, Витамин С-1	30-95
<u>2 завтрак</u>			
101	Сок	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
60	Суфле из отварного мяса с рисом	Калорийность-139, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-10	63-08
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-35
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	3-93
110	Каша вязкая гречневая	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	5-65
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-22
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-33
Итого за обед		Калорийность-561, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-87, Витамин С-9	80-90
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Рагу из овощей	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	11-89
88	Сырники из творога	Калорийность-206, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-10	33-60
20	повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-02
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-470, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-50, Витамин С-21	58-27
Итого за день		Калорийность-1 389, Белки-50, Жиры-46, Углеводы-194, Витамин С-33	176-68

Утвердил _____
 заведующий _____
 Лебедева Надежда Алексеевна
 Калькулятор _____
 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	<i>Каша манная жидкая молочная</i>	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	16-83
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-67
32	<i>Батон</i>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-19
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-78
Итого за завтрак		Калорийность-375, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-58, Витамин С-1	35-47
<u>2 завтрак</u>			
101	<i>Сок</i>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
80	<i>Суфле из отварного мяса с рисом</i>	Калорийность-186, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-13	84-11
50	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	2-94
180	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	4-71
130	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-67
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
36	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	1-82
38	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-00
Итого за обед		Калорийность-703, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-107, Витамин С-11	105-59
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	<i>Рагу из овощей</i>	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-18, Витамин С-26	14-26
116	<i>Сырники из творога</i>	Калорийность-271, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-13	44-21
30	<i>повидло</i>	Калорийность-64, Углеводы-17	4-53
200	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	10-80
6	<i>Соль</i>		0-10
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-594, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-63, Витамин С-26	73-90
Итого за день		Калорийность-1 715, Белки-64, Жиры-55, Углеводы-238, Витамин С-40	221-52

Утвердил _____ Лебедева
 заведующий _____ Надежда
 Калькулятор _____ Алексеевна
 _____ Никитина Елена Михайловна