

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>			
130	Каша манная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-04
149	Какао с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-53
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-279, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-41, Витамин С-1	26-66
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	0-32
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	0-32
<u>обед</u>			
60	Кнели куриные с рисом	Калорийность-147, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3	36-89
170	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	4-14
110	Пюре гороховое	Калорийность-187, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-26	7-98
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-33
23	Хлеб ржаной	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-10	1-22
		Калорийность-13, Жиры-1	1-52
Итого за обед		Калорийность-604, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-80, Витамин С-7	55-86
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Макароны с сыром	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23	25-70
150	Чай	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
			0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-291, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-33	26-34
Итого за день		Калорийность-1 215, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-163, Витамин С-58	109-18

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)
<u>завтрак</u>			
150	Каша манная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	12-74
179	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	10-17
34	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-339, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-52, Витамин С-1	31-07
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	0-32
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	0-32
<u>обед</u>			
74	Кнели куриные с рисом	Калорийность-194, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-4	49-19
169	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	4-14
150	Пюре гороховое	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	10-88
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-00
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	1-82
Итого за обед		Калорийность-791, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-106, Витамин С-7	73-28
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
180	Макароны с сыром	Калорийность-299, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-27	30-83
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-349, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-40	31-64
Итого за день		Калорийность-1 520, Белки-56, Жиры-48, Углеводы-207, Витамин С-58	136-31

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна