

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 рисовая	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	12-05
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-65
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-79
Итого за завтрак		Калорийность-281, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-44, Витамин С-1	30-61
<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>			
57	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-9	29-18
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-17
110	Пюре гороховое	Калорийность-187, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-26	7-79
150	Чай	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-22
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-33
Итого за обед		Калорийность-531, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-70, Витамин С-11	43-28
<u>Уплотненный полдник</u>			
182	Пюре морковное	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Витамин С-6	18-72
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-80
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-279, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-38, Витамин С-8	37-41
Итого за день		Калорийность-1 132, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-161, Витамин С-70	114-04

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>			
150	Каша рисовая	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	13-91
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-17
34	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-19
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-79
Итого за завтрак		Калорийность-342, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-55, Витамин С-1	35-06
<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>			
77	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-210, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-13, Витамин С-1	38-90
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-23
130	Пюре гороховое	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	9-20
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	1-82
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-00
Итого за обед		Калорийность-690, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-93, Витамин С-16	56-86
<u>Уплотненный полдник</u>			
202	Пюре морковное	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Витамин С-7	20-80
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26
200	Молоко кипяченое	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	17-56
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-345, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-47, Витамин С-10	42-70
Итого за день		Калорийность-1 418, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-204, Витамин С-77	137-36

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна