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	<i>Каша молочная Дружба</i>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-1	11-39
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
21	<i>Батон</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-283, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-39, Витамин С-2	26-11
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	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>			
60	<i>Котлета Загадка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-108, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-4, Витамин С-8	36-39
180	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-18	2-70
110	<i>Макароны</i>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19	6-46
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
24	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-22
23	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-33
Итого за обед		Калорийность-515, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-74, Витамин С-26	52-40
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	<i>Ватрушка с картофелем</i>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-1	8-01
150	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-167, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-25, Витамин С-1	16-14
Итого за день		Калорийность-1 006, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-147, Витамин С-79	97-39

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	<i>Каша молочная Дружба</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1	13-14
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
32	<i>Батон</i>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-19
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-343, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-50, Витамин С-2	30-46
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	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>			
80	<i>Котлета Загадка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-143, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-6, Витамин С-10	48-53
200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Витамин С-21	3-24
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
35	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-00
130	<i>Макароны</i>	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	7-27
Итого за обед		Калорийность-740, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-109, Витамин С-31	68-11
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	<i>Ватрушка с картофелем</i>	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-1	10-02
180	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-204, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-31, Витамин С-1	0-05
Итого за день		Калорийность-1 328, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-199, Витамин С-84	121-07

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна