

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 пшеничная	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	10-62
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-10
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-78
Итого за завтрак		Калорийность-307, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-46	25-62
<u>2 завтрак</u>			
104	Сок	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
40	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	9-72
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	3-96
59	Зразы рыбные с яйцом	Калорийность-102, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-1	14-69
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	12-51
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-33
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-22
Итого за обед		Калорийность-515, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-79, Витамин С-27	48-12
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Каша рисовая	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	12-05
150	Чай	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-165, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-32	12-71
Итого за день		Калорийность-1 031, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-168, Витамин С-29	93-01

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 пшеничная	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	12-26
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-71
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-78
Итого за завтрак		Калорийность-370, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-57	29-94
<u>2 завтрак</u>			
104	Сок	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
50	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-42, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-6	12-15
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	4-75
79	Зразы рыбные с яйцом	Калорийность-137, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-12, Витамин С-2	19-59
161	Пюре картофельное	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Витамин С-19	15-39
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-00
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	1-82
Итого за обед		Калорийность-661, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-101, Витамин С-34	60-95
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Каша рисовая	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	13-91
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-192, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-38	14-72
Итого за день		Калорийность-1 267, Белки-47, Жиры-35, Углеводы-207, Витамин С-36	112-17

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