

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша ячневая	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	8-90
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-08
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-289, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	24-07
<u>обед</u>			
60	Тефтели мясные	Калорийность-133, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-10	39-17
162	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-7	3-45
110	Каша пшеничная	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	5-76
178	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-101, Углеводы-25	2-04
23	Хлеб ржаной	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-10	1-22
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-33
Итого за обед		Калорийность-525, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-82, Витамин С-7	52-97
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Булочка ванильная	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	8-40
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
			0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-278, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-27, Витамин С-2	21-58
Итого за день		Калорийность-1 092, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-152, Витамин С-9	98-62

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 ячневая	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	10-28
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
34	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-349, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-55	28-13
<u>обед</u>			
80	Тефтели мясные	Калорийность-177, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14, Витамин С-1	52-24
194	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	4-14
130	Каша пшеничная	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	6-81
178	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-101, Углеводы-25	2-04
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	1-82
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-00
Итого за обед		Калорийность-657, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-103, Витамин С-9	69-05
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Булочка ванильная	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	10-49
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
			0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-344, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-32, Витамин С-2	26-30
Итого за день		Калорийность-1 350, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-190, Витамин С-11	123-48

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