

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>			
180	Каша Дружба	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25, Витамин С-2	14-78
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-19
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
Итого за завтрак		Калорийность-347, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-48, Витамин С-3	28-88
<u>2 завтрак</u>			
105	Сок	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
120	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-177, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-20, Витамин С-2	43-99
40	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	9-72
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	2-87
20	Соус томатный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-04
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	1-23
23	Хлеб ржаной	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-10	1-22
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-33
Итого за обед		Калорийность-486, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-79, Витамин С-9	61-40
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Каша вязкая с изюмом	Калорийность-278, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-48, Витамин С-1	18-98
60	Булочка ванильная	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	6-19
170	Молоко кипяченое	Калорийность-96, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	14-96
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-657, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-90, Витамин С-3	43-02
Итого за день		Калорийность-1 535, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-228, Витамин С-17	139-86

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>			
200	Каша молочная Дружба	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28, Витамин С-2	16-43
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-1	10-22
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
Итого за завтрак		Калорийность-402, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-58, Витамин С-3	32-63
<u>2 завтрак</u>			
105	Сок	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-56
<u>обед</u>			
160	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-236, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-27, Витамин С-2	58-65
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	14-57
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	3-83
35	Соус томатный	Калорийность-26, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-1	1-82
189	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Углеводы-26	1-57
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-652, Белки-37, Жиры-16, Углеводы-104, Витамин С-14	84-26
<u>Уплотненный полдник</u>			
200	Каша вязкая с изюмом	Калорийность-309, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53, Витамин С-1	21-09
80	Булочка ванильная	Калорийность-258, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25	8-24
200	Молоко кипяченое	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	17-60
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-815, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-109, Витамин С-4	51-24
Итого за день		Калорийность-1 914, Белки-69, Жиры-55, Углеводы-282, Витамин С-23	174-69

Утвердил _____
заведующий _____
Калькулятор _____

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна