

## Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
180	<i>Каша пшеничная</i>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30	<b>15-09</b>
180	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	<b>15-80</b>
22	<i>Батон</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-12</b>
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	<b>8-71</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-375, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-50, Витамин С-2	<b>41-72</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-74</b>
20	<i>Печенье</i>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	<b>2-84</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-131, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-23, Витамин С-50	<b>5-58</b>
<b><u>обед</u></b>			
50	<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	Калорийность-42, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-6	<b>12-15</b>
180	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	<b>3-80</b>
60	<i>Суфле из рыбы</i>	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	<b>27-00</b>
120	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	<b>6-57</b>
180	<i>Чай</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-71</b>
22	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>1-22</b>
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-33</b>
10	<i>Сметана</i>	Калорийность-16, Жиры-2	<b>1-91</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-565, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-77, Витамин С-19	<b>54-69</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
152	<i>Пюре морковное</i>	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Витамин С-5	<b>15-60</b>
76	<i>Вареники ленивые (отварные)</i>	Калорийность-141, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-12	<b>17-99</b>
20	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	<b>1-65</b>
180	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	<b>9-71</b>
4	<i>Соль</i>		<b>0-07</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-326, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-41, Витамин С-5	<b>45-02</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 397, Белки-67, Жиры-45, Углеводы-191, Витамин С-76	<b>147-01</b>

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)
<b><u>завтрак</u></b>			
200	<i>Каша пшеничная</i>	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-34	<b>16-76</b>
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-113, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10, Витамин С-3	<b>17-56</b>
33	<i>Батон</i>	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	<b>3-19</b>
15	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	<b>13-07</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-450, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-60, Витамин С-3	<b>50-58</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	<b>2-74</b>
30	<i>Печенье</i>	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	<b>4-26</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-176, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-30, Витамин С-50	<b>7-00</b>
<b><u>обед</u></b>			
60	<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	<b>14-57</b>
200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	<b>4-23</b>
80	<i>Суфле из рыбы</i>	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	<b>35-99</b>
150	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	<b>8-22</b>
200	<i>Чай</i>	Калорийность-56, Углеводы-14	<b>0-79</b>
32	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-82</b>
32	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-00</b>
15	<i>Сметана</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-1	<b>2-86</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-725, Белки-45, Жиры-23, Углеводы-100, Витамин С-22	<b>70-48</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
162	<i>Пюре морковное</i>	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13, Витамин С-5	<b>16-64</b>
140	<i>Вареники ленивые (отварные)</i>	Калорийность-259, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-21	<b>33-21</b>
30	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	<b>2-47</b>
200	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15	<b>10-80</b>
3	<i>Соль</i>		<b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-471, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-53, Витамин С-5	<b>63-17</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 822, Белки-93, Жиры-58, Углеводы-243, Витамин С-80	<b>191-23</b>

Утвердил \_\_\_\_\_  
заведующий \_\_\_\_\_  
Калькулятор \_\_\_\_\_

Лебедева  
Надежда  
Алексеевна  
Никитина Елена Михайловна