

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 рисовая	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	12-19
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-41
Итого за завтрак		Калорийность-263, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44, Витамин С-1	26-35
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	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	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-2	17-40
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-59
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-60
131	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-14	14-03
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
		Калорийность-3	1-53
Итого за обед		Калорийность-471, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-73, Витамин С-31	44-48
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Суп молочный с макаронными изделями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	13-38
150	Чай	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
			0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-173, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-27, Витамин С-1	14-04
Итого за день		Калорийность-948, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-153, Витамин С-83	87-61

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 рисовая	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	14-07
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-54, Витамин С-1	35-23
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	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	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-3	23-21
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	3-23
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-32
151	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-16	16-19
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
		Калорийность-5	1-91
Итого за обед		Калорийность-602, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-94, Витамин С-37	56-02
<u>Уплотненный полдник</u>			
200	Суп молочный с макаронными изделями	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	14-87
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
			0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-195, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-32, Витамин С-1	15-63
Итого за день		Калорийность-1 178, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-189, Витамин С-89	109-62

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Лебедева
Надежда
Алексеевна
Никитина Елена Михайловна