

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	<i>Каша ячневая</i>	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	8-91
150	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-08
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-42	24-08
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	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	<i>Котлета Загадка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-4, Витамин С-7	36-93
150	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	17-39
130	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-13	14-13
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
21	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	1-22
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за обед		Калорийность-455, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-66, Витамин С-28	74-34
<u>Уплотненный полдник</u>			
59	<i>Ватрушки с творогом</i>	Калорийность-170, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-25	16-93
150	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-255, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-33, Витамин С-2	30-11
Итого за день		Калорийность-1 033, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-150, Витамин С-80	131-27

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	<i>Каша ячневая</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	10-28
180	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
30	<i>Батон</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-340, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-53	28-13
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	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	<i>Котлета Загадка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-5, Витамин С-10	49-25
180	<i>Суп картофельный на рыбном бульоне</i>	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-9	20-87
150	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-15	16-31
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
31	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-82
31	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-562, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-80, Витамин С-34	93-59
<u>Уплотненный полдник</u>			
78	<i>Ватрушки с творогом</i>	Калорийность-225, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-33	22-58
180	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-327, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-42, Витамин С-2	38-39
Итого за день		Калорийность-1 270, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-184, Витамин С-86	162-85

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна