

**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>			
130	<b>Каша рисовая</b>	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	<b>12-19</b>
150	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	<b>6-72</b>
22	<b>Батон</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-12</b>
10	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	<b>8-81</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-281, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-44, Витамин С-1	<b>29-84</b>
<b><u>обед</u></b>			
149	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	<b>3-17</b>
60	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	Калорийность-95, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-2	<b>45-59</b>
110	<b>Каша гречневая</b>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	<b>5-79</b>
150	<b>Чай</b>	Калорийность-42, Углеводы-10	<b>0-59</b>
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-33</b>
22	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>1-22</b>
8		Калорийность-13, Жиры-1	<b>1-52</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-406, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-53, Витамин С-11	<b>59-21</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
60	<b>Гребешок из дрожжевого теста</b>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	<b>7-80</b>
150	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	<b>13-13</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-304, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27, Витамин С-2	<b>20-98</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-991, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-124, Витамин С-14	<b>110-03</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>			
150	<b>Каша рисовая</b>	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	<b>14-07</b>
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>8-06</b>
33	<b>Батон</b>	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	<b>3-19</b>
10	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	<b>8-81</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-340, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-54, Витамин С-1	<b>34-13</b>
<b><u>обед</u></b>			
80	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	<b>60-50</b>
178	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	<b>3-80</b>
130	<b>Каша гречневая</b>	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	<b>6-84</b>
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-71</b>
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-00</b>
33	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15 Калорийность-16, Жиры-2	<b>1-82</b> <b>1-91</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-523, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-71, Витамин С-13	<b>77-58</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
75	<b>Гребешок из дрожжевого теста</b>	Калорийность-274, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23	<b>9-75</b>
180	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	<b>15-76</b> <b>0-05</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-376, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-32, Витамин С-2	<b>25-56</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 239, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-157, Витамин С-16	<b>137-27</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Лебедева  
 заведующий \_\_\_\_\_ Надежда  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ Алексеевна  
 \_\_\_\_\_ Никитина Елена Михайловна