

## Основная (1-3 года)

| Выход (г)                         | Наименование блюда                             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>             |                                                |                                                                                |                               |
| 180                               | Каша геркулесовая                              | Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6,<br>Углеводы-28                              | 14-52                         |
| 180                               | Кофейный напиток с молоком                     | Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-13, Витамин С-1                  | 9-17                          |
| 22                                | Батон                                          | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                          | 2-12                          |
| 10                                | Сыр порциями                                   | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3                                               | 8-71                          |
| Итого за завтрак                  |                                                | Калорийность-361, Белки-12, Жиры-11,<br>Углеводы-52, Витамин С-1               | 34-52                         |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |                                                |                                                                                |                               |
| 100                               | Напиток из плодов шиповника                    | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | 2-74                          |
| Итого за 2 завтрак                |                                                | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | 2-74                          |
| <b><u>обед</u></b>                |                                                |                                                                                |                               |
| 60                                | Котлеты рыбные любительские                    | Калорийность-84, Белки-8, Жиры-3,<br>Углеводы-7, Витамин С-2                   | 17-20                         |
| 50                                | Салат из горошка зеленого<br>консервированного | Калорийность-42, Белки-15, Жиры-3,<br>Углеводы-3, Витамин С-6                  | 12-15                         |
| 180                               | Щи из свежей капусты с картофелем              | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-6, Витамин С-13                  | 3-80                          |
| 131                               | Пюре картофельное с морковью                   | Калорийность-109, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-16, Витамин С-14                | 12-52                         |
| 180                               | Компот из сушеных фруктов                      | Калорийность-103, Углеводы-25                                                  | 3-34                          |
| 21                                | Хлеб ржаной                                    | Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9                                           | 1-22                          |
| 19                                | Хлеб пшеничный                                 | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9                                           | 1-33                          |
| 10                                | Сметана                                        | Калорийность-16, Жиры-2                                                        | 1-91                          |
| Итого за обед                     |                                                | Калорийность-504, Белки-29, Жиры-16,<br>Углеводы-75, Витамин С-35              | 53-47                         |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                |                                                                                |                               |
| 160                               | Каша рисовая                                   | Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-27                              | 14-84                         |
| 95                                | Запеканка из творога                           | Калорийность-221, Белки-17, Жиры-11,<br>Углеводы-13                            | 34-05                         |
| 20                                | повидло                                        | Калорийность-42, Углеводы-11                                                   | 3-02                          |
| 180                               | Чай с молоком                                  | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | 9-71                          |
| 3                                 | Соль                                           |                                                                                | 0-05                          |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                | Калорийность-506, Белки-22, Жиры-18,<br>Углеводы-65                            | 61-67                         |
| Итого за день                     |                                                | Калорийность-1 412, Белки-63, Жиры-45,<br>Углеводы-201, Витамин С-86           | 152-40                        |

Утвердил  
заведующий  
Калькулятор

Лебедева  
Надежда  
Алексеевна  
Никитина Елена Михайловна

## Основная (3-7 лет)

| Выход (г)                         | Наименование блюда                             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>             |                                                |                                                                                |                               |
| 200                               | Каша геркулесовая                              | Калорийность-210, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-32                              | 16-13                         |
| 200                               | Кофейный напиток с молоком                     | Калорийность-93, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14, Витамин С-1                  | 10-19                         |
| 32                                | Батон                                          | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16                                          | 3-19                          |
| 15                                | Сыр порциями                                   | Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4                                               | 13-07                         |
| Итого за завтрак                  |                                                | Калорийность-432, Белки-13, Жиры-14,<br>Углеводы-62, Витамин С-1               | 42-58                         |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |                                                |                                                                                |                               |
| 100                               | Напиток из плодов шиповника                    | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | 2-74                          |
| Итого за 2 завтрак                |                                                | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-<br>50                                  | 2-74                          |
| <b><u>обед</u></b>                |                                                |                                                                                |                               |
| 80                                | Котлеты рыбные любительские                    | Калорийность-112, Белки-11, Жиры-4,<br>Углеводы-9, Витамин С-3                 | 22-93                         |
| 60                                | Салат из горошка зеленого<br>консервированного | Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3,<br>Углеводы-4, Витамин С-7                  | 14-57                         |
| 200                               | Щи из свежей капусты с картофелем              | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-7, Витамин С-15                  | 4-23                          |
| 151                               | Пюре картофельное с морковью                   | Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-18, Витамин С-16                | 14-45                         |
| 200                               | Компот из сушеных фруктов                      | Калорийность-114, Углеводы-28                                                  | 3-71                          |
| 37                                | Хлеб ржаной                                    | Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17                                          | 2-13                          |
| 34                                | Хлеб пшеничный                                 | Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17                                          | 2-33                          |
| 15                                | Сметана                                        | Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-1                                            | 2-86                          |
| Итого за обед                     |                                                | Калорийность-651, Белки-38, Жиры-18,<br>Углеводы-101, Витамин С-41             | 67-21                         |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                |                                                                                |                               |
| 180                               | Каша рисовая                                   | Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-30                              | 16-70                         |
| 125                               | Запеканка из творога                           | Калорийность-290, Белки-22, Жиры-15,<br>Углеводы-17                            | 44-80                         |
| 30                                | повидло                                        | Калорийность-64, Углеводы-17                                                   | 4-53                          |
| 200                               | Чай с молоком                                  | Калорийность-103, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-15                              | 10-79                         |
| 3                                 | Соль                                           |                                                                                | 0-05                          |
| Итого за Уплотненный полдник      |                                                | Калорийность-627, Белки-28, Жиры-22,<br>Углеводы-79                            | 76-83                         |
| Итого за день                     |                                                | Калорийность-1 751, Белки-79, Жиры-54,<br>Углеводы-251, Витамин С-92           | 189-40                        |

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

Лебедева  
Надежда  
Алексеевна  
Никитина Елена Михайловна