

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 манная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-04
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-20
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-278, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-41, Витамин С-1	26-33
<u>обед</u>			
60	Суфле из рыбы	Калорийность-66, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-2	14-11
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-9	3-45
110	Макароны	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30	6-16
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	0-83
23	Хлеб ржаной	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-10	1-22
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-33
Итого за обед		Калорийность-545, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-85, Витамин С-9	28-62
<u>Уплотненный полдник</u>			
97	Запеканка из творога	Калорийность-225, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13	34-13
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-3	1-67
150	Чай	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-11
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-284, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-17, Витамин С-12	35-96
Итого за день		Калорийность-1 107, Белки-48, Жиры-38, Углеводы-143, Витамин С-22	90-91

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша манная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	12-74
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-84
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-338, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-52, Витамин С-1	30-74
<u>обед</u>			
80	Суфле из рыбы	Калорийность-86, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-2	20-99
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-11	4-14
130	Макароны	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	7-27
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	0-99
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-82
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-00
		Калорийность-16, Жиры-2	1-91
Итого за обед		Калорийность-689, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-108, Витамин С-11	39-12
<u>Уплотненный полдник</u>			
128	Запеканка из творога	Калорийность-297, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-17	44-91
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-51
180	Чай	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-13
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-398, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-23, Витамин С-17	47-60
Итого за день		Калорийность-1 425, Белки-66, Жиры-47, Углеводы-183, Витамин С-29	117-46

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна