

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 пшеничная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	10-88
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-12
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-79
Итого за завтрак		Калорийность-293, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44, Витамин С-1	29-42
<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>			
50	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-42, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-3, Витамин С-6	12-15
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-80
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	27-00
120	Макароны	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	6-57
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	5-22
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-22
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-33
		Калорийность-13, Жиры-1	1-52
Итого за обед		Калорийность-612, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-88, Витамин С-19	58-81
<u>Уплотненный полдник</u>			
99	Вареники ленивые (отварные)	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-15	26-29
17	Молоко сгущеное	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10	3-40
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-08
			0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-304, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-36	37-82
Итого за день		Калорийность-1 250, Белки-65, Жиры-36, Углеводы-177, Витамин С-70	128-79

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 пшеничная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-56
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
34	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-19
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-79
Итого за завтрак		Калорийность-354, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-55, Витамин С-1	33-70
<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	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	14-57
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-80
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	35-99
150	Макароны	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	8-22
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	6-26
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	1-82
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-00
Итого за обед		Калорийность-782, Белки-46, Жиры-23, Углеводы-114, Витамин С-20	74-57
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Вареники ленивые (отварные)	Калорийность-241, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-20	34-60
26	Молоко сгущеное	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-15	5-10
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-70
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-400, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-49	49-45
Итого за день		Калорийность-1 577, Белки-82, Жиры-44, Углеводы-227, Витамин С-71	160-46

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна