

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 пшеничная</i>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	11-02
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
29	<i>Батон</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-05
Итого за завтрак		Калорийность-271, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-47, Витамин С-1	21-70
<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>Суфле из отварного мяса с рисом</i>	Калорийность-139, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-10	54-21
45	<i>Салат из квашеной капусты</i>	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-9	5-80
150	<i>Щи из свежей капусты</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-61
111	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	11-88
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-03
33	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-570, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-85, Витамин С-33	83-83
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	<i>Булочка ванильная</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	8-40
150	<i>Чай</i>	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-11
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-232, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-20, Витамин С-12	8-56
Итого за день		Калорийность-1 114, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-161, Витамин С-96	116-83

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 пшеничная</i>	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-74
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-16
43	<i>Батон</i>	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	4-58
Итого за завтрак		Калорийность-339, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-59, Витамин С-1	26-48
<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>Суфле из отварного мяса с рисом</i>	Калорийность-186, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-13	75-55
54	<i>Салат из квашеной капусты</i>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	6-96
180	<i>Щи из свежей капусты</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-33
131	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	14-03
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
46	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-05
49	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-103, Белки-2, Углеводы-22	3-01
Итого за обед		Калорийность-744, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-112, Витамин С-40	112-18
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	<i>Булочка ванильная</i>	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	10-48
180	<i>Чай</i>	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-13
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-312, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-25, Витамин С-17	10-66
Итого за день		Калорийность-1 436, Белки-48, Жиры-36, Углеводы-205, Витамин С-108	152-06

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна