

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 геркулесовая	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	10-57
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	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-297, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-43, Витамин С-1	29-13
<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	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-84, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-2	17-25
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-35
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-17
131	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-14	12-63
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-96
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за обед		Калорийность-481, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-73, Витамин С-31	44-43
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, Витамин С-1	13-36
150	Чай	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-84
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-263, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-41, Витамин С-1	16-86
Итого за день		Калорийность-1 082, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-166, Витамин С-83	93-16

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 геркулесовая	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	12-20
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-15
34	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-19
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-358, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-54, Витамин С-1	33-35
<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>			
80	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-3	23-00
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-53
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	3-80
151	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-16	14-57
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-95
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	1-82
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-624, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-95, Витамин С-38	56-58
<u>Уплотненный полдник</u>			
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	14-84
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	4-26
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-330, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-53, Витамин С-1	19-86
Итого за день		Калорийность-1 353, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-211, Витамин С-90	112-53

Утвердил _____
 заведующий _____
 Калькулятор _____

Лебедева
 Надежда
 Алексеевна
 Никитина Елена Михайловна