

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 ячневая</i>	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	8-92
150	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
23	<i>Батон</i>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-40
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	4-91
Итого за завтрак		Калорийность-289, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	24-30
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Сок</i>	Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2	6-39
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2	6-39
<u>обед</u>			
120	<i>Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15, Витамин С-15	47-11
40	<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	9-72
150	<i>Суп картофельный с Геркулесом</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-5	3-65
20	<i>Соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-16, Жиры-1, Углеводы-1	1-26
180	<i>Чай</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-53
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-64
Итого за обед		Калорийность-430, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-63, Витамин С-24	65-63
<u>Уплотненный полдник</u>			
62	<i>Ватрушка с повидлом</i>	Калорийность-197, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-39	8-27
150	<i>Чай</i>	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-11
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-236, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-40, Витамин С-12	8-43
Итого за день		Калорийность-996, Белки-45, Жиры-25, Углеводы-156, Витамин С-38	104-75

Утвердил _____ Лебедева
 заведующий _____ Надежда
 Калькулятор _____ 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 ячневая	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	10-30
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
34	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-61
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-91
Итого за завтрак		Калорийность-349, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-55	28-51
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки	Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2	6-39
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2	6-39
<u>обед</u>			
160	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	Калорийность-219, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20, Витамин С-20	62-81
60	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	14-57
180	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	4-38
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	1-89
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-72
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-30
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-46
Итого за обед		Калорийность-576, Белки-40, Жиры-15, Углеводы-84, Витамин С-33	89-13
<u>Уплотненный полдник</u>			
83	Ватрушка с повидлом	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-52	11-04
180	Чай	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-13
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-333, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-54, Витамин С-17	11-22
Итого за день		Калорийность-1 299, Белки-64, Жиры-32, Углеводы-203, Витамин С-52	135-25

Утвердил _____ Лебедева
 заведующий _____ Надежда
 Калькулятор _____ Алексеевна
 _____ Никитина Елена Михайловна