

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>			
80	Омлет натуральный	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	19-91
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-09
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-32
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-287, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-24	35-29
<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>			
40	Салат из квашеной капусты	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-16	9-31
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-17	7-70
60	Зразы рыбные с яйцом	Калорийность-85, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-1	9-03
130	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-19	17-55
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-08
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-47
Итого за обед		Калорийность-566, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-84, Витамин С-53	50-13
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Макароны отварные с сыром	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23	25-69
150	Чай	Калорийность-42, Углеводы-10	0-61
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-291, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-33	26-37
Итого за день		Калорийность-1 185, Белки-36, Жиры-44, Углеводы-150, Витамин С-103	114-53

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>			
100	Омлет натуральный	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	24-88
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-48
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-97
Итого за завтрак		Калорийность-359, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-32	43-02
<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 квашеной капусты	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, Витамин С-19	11-15
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-20	9-24
80	Зразы рыбные с яйцом	Калорийность-111, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-1	12-03
150	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27, Витамин С-24	21-58
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-62
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-21
Итого за обед		Калорийность-716, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-107, Витамин С-64	62-38
<u>Уплотненный полдник</u>			
180	Макароны отварные с сыром	Калорийность-299, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-27	30-83
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-349, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-40	31-64
Итого за день		Калорийность-1 465, Белки-47, Жиры-54, Углеводы-188, Витамин С-114	139-78

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