

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 рисовая	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	12-14
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-63
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-276, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43, Витамин С-1	30-70
<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>			
59	Котлеты из говядины	Калорийность-117, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	44-48
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	2-94
150	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-8	16-51
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	12-62
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-33
22	Хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-22
Итого за обед		Калорийность-530, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-78, Витамин С-30	81-88
<u>Уплотненный полдник</u>			
57	Ватрушки с творогом	Калорийность-164, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-24	16-96
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
			0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-241, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-35	25-08
Итого за день		Калорийность-1 088, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-165, Витамин С-81	140-40

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 рисовая	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	14-01
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-15
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-333, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-53, Витамин С-1	35-16
<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>			
78	Котлеты из говядины	Калорийность-155, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	59-31
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-53
180	Суп картофельный на рыбном бульоне	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-9	19-81
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-56
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-00
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-82
Итого за обед		Калорийность-668, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-99, Витамин С-34	104-37
<u>Уплотненный полдник</u>			
76	Ватрушки с творогом	Калорийность-219, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-32	22-62
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-311, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-46	32-36
Итого за день		Калорийность-1 353, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-207, Витамин С-85	174-63

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