

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 жидкая молочная	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	11-41
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-59
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	4-56
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-67
Итого за завтрак		Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-48, Витамин С-1	27-23
<u>2 завтрак</u>			
60	Яблоки свежие	Калорийность-20, Углеводы-0, Витамин С-6	7-09
Итого за 2 завтрак		Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	7-09
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-58
150	Нугулишыйд (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	5-28
120	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-27, Витамин С-16	25-75
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-11
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	4-56
Итого за обед		Калорийность-517, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-88, Витамин С-23	41-87
<u>Уплотненный полдник</u>			
116	Макароны отварные с сыром	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18	12-71
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-80
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-48
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-316, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-39	23-04
Итого за день		Калорийность-1152, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-181, Витамин С-30	99-23

Исаченко
Людмила
Бонисовна

Утвердил
заведующий

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 жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	13-17
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-31
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	5-48
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-45
Итого за завтрак		Калорийность-355, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-56, Витамин С-1	33-41
<u>2 завтрак</u>			
90	Яблоки свежие	Калорийность-20, Углеводы-0, Витамин С-6	10-64
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-6	10-64
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-87
200	Нугулишыйд (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5	7-03
150	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-252, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-34, Витамин С-20	32-19
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-73
48	Хлеб ржаной	Калорийность-101, Белки-2, Углеводы-22	5-21
Итого за обед		Калорийность-649, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-111, Витамин С-31	52-73
<u>Уплотненный полдник</u>			
145	Макароны отварные с сыром	Калорийность-241, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-22	15-90
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-36
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-48
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-380, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-46	27-79
Итого за день		Калорийность-1424, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-222, Витамин С-41	124-57

Исаченко
Людмила
Бонисовна

Утвердил
заведующий