

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-21
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-20
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-64
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-330, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47	24-95
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-07
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-07
обед			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-45
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	5-17
77	Котлеты из говядины	Калорийность-153, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	50-95
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-20
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-31
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-18
Итого за обед		Калорийность-662, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-102, Витамин С-9	72-57
Уплотненный полдник			
120	Запеканка морковная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-23, Витамин С-3	18-58
27	Повидло	Калорийность-57, Углеводы-15	5-21
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-87
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-344, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-53, Витамин С-5	40-47
Итого за день		Калорийность-1 377, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-211, Витамин С-64	140-06

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Борисовна _____

Основная (1-3 года)			
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-25
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-50
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-20
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-94
Итого за завтрак		Калорийность-273, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	19-89
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-07
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-07
обед			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-30
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	3-88
58	Котлеты из говядины	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	38-21
120	Каша перловая вязкая	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	4-96
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-76
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-09
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-91
Итого за обед		Калорийность-518, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-82, Витамин С-6	55-11
Уплотненный полдник			
100	Запеканка морковная	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, Витамин С-2	15-49
18	Повидло	Калорийность-38, Углеводы-10	3-47
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-65
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-275, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, Витамин С-4	32-79
Итого за день		Калорийность-1 107, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-173, Витамин С-60	109-86

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Борисовна _____