

Основная (5- / лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша овсянная (геркулес) жидкая	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	12-65
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-72
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-38
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-15
Итого за завтрак		Калорийность-305, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-43	33-90
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-80
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-80
обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-73
200	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-7	6-21
67	Кнели куриные с рисом	Калорийность-175, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-4	40-14
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	15-74
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-51
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-40
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-676, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-93, Витамин С-31	71-73
Уплотненный полдник			
110	Запеканка из творога	Калорийность-256, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-15	39-09
27	Повидло	Калорийность-57, Углеводы-15	4-50
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-94
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-448, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-46, Витамин С-2	60-34
Итого за день		Калорийность-1 470, Белки-60, Жиры-51, Углеводы-191, Витамин С-83	167-77

Утвердил
заведующий _____

Исchecked
Людмила
Богослова _____

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 овсянная (геркулес) жидкая	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	10-96
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-10
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-98
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-40
Итого за завтрак		Калорийность-255, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-36	27-44
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-80
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-80
обед			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-49
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-66
51	Кнели куриные с рисом	Калорийность-133, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-3	30-11
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	12-61
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-09
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-17
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-75
Итого за обед		Калорийность-535, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-75, Витамин С-24	54-88
Уплотненный полдник			
91	Запеканка из творога	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	32-28
18	Повидло	Калорийность-38, Углеводы-10	3-00
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-94
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-367, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-37, Витамин С-2	49-40
Итого за день		Калорийность-1 198, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-157, Витамин С-76	133-52

Утвердил
заведующий _____

Исchecked
Людмила
Богослова _____