

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 манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-05
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-18
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-25
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак			26-38
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	1-86
Итого за 2 завтрак			1-86
<u>обед</u>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-28
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамины С-6	4-43
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
58	Котлеты из говядины	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамины С-1	38-24
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	5-55
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамины С-1	2-28
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-19
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-98
Итого за обед			56-52
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамины С-21	6-92
60	Ватрушка с картофелем	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамины С-1	7-78
150	Чай с сахаром	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамины С-12	0-09
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	0-71
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			15-55
Итого за день			100-31
			Углеводы-156, Витамины С-92

Утвердил _____
 заведующий _____

Исаченко
 Людмила
 Борисовна

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 манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	12-75
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-81
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-70
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	6-86
Итого за завтрак			32-12
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	1-86
Итого за 2 завтрак			1-86
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамины С-1	3-43
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамины С-8	5-91
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
78	Котлеты из говядины	Калорийность-155, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамины С-1	50-99
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-94
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамины С-2	2-74
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-43
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-26
Итого за обед			74-46
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамины С-26	8-65
75	Ватрушка с картофелем	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамины С-1	9-72
180	Чай с сахаром	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамины С-17	0-11
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	0-71
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			19-24
Итого за день			127-68
			Углеводы-187, Витамины С-106

Утвердил _____
 заведующий _____

Исаченко
 Людмила
 Борисовна