

**Основная (1-3 года)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
160	<i>Каша рисовая жидкая молочная</i>	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27	13-98
160	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-00
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-22
10	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-66, Жиры-7	10-30
20	<i>Батон</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-12
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-375, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-48. Витамин С-1	42-62
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	7-27
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5. Витамин С-1	7-27
<b><u>обед</u></b>			
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-67
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
150	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-34
130	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	7-42
65	<i>Рыба припущенная</i>	Калорийность-68, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-1	15-93
130	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-74, Углеводы-18	1-93
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-508, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-76. Витамин С-7	33-39
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
110	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	5-71
60	<i>Коржики молочные</i>	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-37	11-71
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-62	18-07
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 314, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-191. Витамин С-9	101-35
Утвердил заведующий Калькулятор	Коваленко Ольга Владимировна Токарева Лариса Ивановна	Кладовщик Токарева Лариса Ивановна	Токарева Лариса Повар Сибгатуллина Наталья Владимировна

**Основная (3-7 года)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<b><u>завтрак</u></b>					
180	<i>Каша рисовая жидкая молочная</i>	Калорийность-170, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30	15-73		
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-87		
15	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	13-84		
15	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-99, Жиры-11	15-44		
25	<i>Батон</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66		
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-466, Белки-10, Жиры-21, Углеводы-55. Витамин С-1	55-54		
<b><u>2 завтрак</u></b>					
110	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-62, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-2	8-00		
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-62, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6. Витамин С-2	8-00		
<b><u>обед</u></b>					
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67		
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-52		
200	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	5-79		
150	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	8-57		
70	<i>Рыба припущенная</i>	Калорийность-73, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-1	17-16		
160	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	2-37		
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-634, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-97. Витамин С-9	39-33		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>					
150	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-78		
77	<i>Коржики молочные</i>	Калорийность-288, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-48	15-02		
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71		
15	<i>Батон</i>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-59		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-519, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-89	25-19		
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 681, Белки-49, Жиры-54, Углеводы-247. Витамин С-12	128-06		
Утвердил	Коваленко Ольга	Кладовщик	Токарева Лариса	Повар	Сибгатуллина
заведующий	Владимировна		Ивановна		Наталья
Калькулятор	Токарева Лариса Ивановна				Владимировна