

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
160	Каши рисовая жидкая молочная	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27	12-81
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-98
20	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-15
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-84
Итого за завтрак			
Калорийность-347, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-1			31-78
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-37
Итого за 2 завтрак			
Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50			2-37
<u>Обед</u>			
20	Хлеб ржаной	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9	1-16
40	Салат из свежих отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-08
150	Суп картофельный с рыбами	Калорийность-71, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-6	9-31
110	Голубцы Уралочка	Калорийность-150, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14, Витамин С-14	37-03
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	4-37
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-73
Итого за обед			
Калорийность-432, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-66, Витамин С-25			55-68
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Макаронные изделия отварные	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21	1-75
50	Чорыг селянка (рыба в омлете)	Калорийность-62, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-1	18-23
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-49
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-10
Итого за Уплотненный полдник			
Калорийность-269, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-42			22-64
Итого за день			
Калорийность-1089, Белки-42, Жиры-24, Углеводы-172, Витамин С-76			112-47
Калькулятор		Лескошова Наталья Вячеславовна	Заклина Любовь Вячеславовна



Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
170	Каши рисовая жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	13-61
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-37
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-10
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-84
Итого за завтрак			
Калорийность-350, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-1			32-92
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	2-37
Итого за 2 завтрак			
Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50			2-37
<u>Обед</u>			
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-32
50	Салат из свежих отварной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	2-60
120	Голубцы Уралочка	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-15, Витамин С-15	40-38
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	5-25
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-73
180	Суп картофельный с рыбами	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-7	11-36
Итого за обед			
Калорийность-524, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-81, Витамин С-29			63-64
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27	2-27
60	Чорыг селянка (рыба в омлете)	Калорийность-75, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2	21-85
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-59
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-10
Итого за Уплотненный полдник			
Калорийность-326, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-52			26-86
Итого за день			
Калорийность-1241, Белки-49, Жиры-26, Углеводы-197, Витамин С-80			125-79
Калькулятор		Лескошова Наталья Вячеславовна	Заклина Любовь Вячеславовна

