

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	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	11-61
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-83
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-19
Итого за завтрак			
Калорийность-296, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-52, Витамин С-1			
<u>2 завтрак</u>			
100	Сок	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	5-10
Итого за 2 завтрак			
Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2			
<u>обед</u>			
20	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-45
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-07
150	Суп картофельный с геркулесом	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	3-74
50	Комлеты рыбные любительские	Калорийность-70, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-2	13-74
120	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	14-25
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-09
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-28
Итого за обед			
Калорийность-470, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-74, Витамин С-27			
<u>Уплотненный полдник</u>			
Итого за Уплотненный полдник			
Калорийность-123, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-1			
170	Суп молочный с макаронными изделиями		12-37
60	Пирожки с картофелем	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-19
150	Чай	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-26
Итого за Уплотненный полдник			
Калорийность-211, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-27, Витамин С-13			
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1 025, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-164, Витамин С-43			
Калькулятор		Декомцева Наталья Викторовна	Зыкина 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	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	12-36
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-00
20	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-73
Итого за завтрак			
Калорийность-332, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-58, Витамин С-1			
<u>2 завтрак</u>			
100	Сок	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	5-10
Итого за 2 завтрак			
Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2			
<u>обед</u>			
20	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-55
50	Салат из свеклы отварной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	2-59
180	Суп картофельный с геркулесом	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	4-47
70	Комлеты рыбные любительские	Калорийность-98, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-2	19-28
130	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	15-45
160	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-91, Углеводы-22	2-23
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-60
Итого за обед			
Калорийность-588, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-92, Витамин С-30			
<u>Уплотненный полдник</u>			
Итого за Уплотненный полдник			
Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1			
200	Суп молочный с макаронными изделиями		14-52
60	Пирожки с картофелем	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-19
180	Чай	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-35
Итого за Уплотненный полдник			
Калорийность-264, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-31, Витамин С-18			
<u>Итого за день</u>			
Калорийность-1 232, Белки-47, Жиры-29, Углеводы-192, Витамин С-51			
Калькулятор		Декомцева Наталья Викторовна	Зыкина Любовь Вячеславовна

