

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
134	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	7-25
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-89
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-83
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-89
Итого за завтрак		Калорийность-267, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-38	16-86
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	0-71
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	0-71
<u>обед</u>			
151	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	2-71
54	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	10-61
136	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-181, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-36	7-05
149	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-85, Углеводы-21	2-04
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-89
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-23
Итого за обед		Калорийность-523, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-107	25-53
<u>Уплотненный полдник</u>			
82	Запеканка из творога	Калорийность-190, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11	21-34
31	Джем, повидло	Калорийность-66, Углеводы-17	4-36
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-298, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-38	26-35
Итого за день		Калорийность-1 134, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-194, Витамин С-1	69-45

Утвердил Бобкина Татьяна
заведующий _____Анатольевна