

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
154	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	8-35
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-06
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	4-53
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-89
Итого за завтрак		Калорийность-314, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-44	20-83
<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>			
181	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	3-25
72	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-103, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-26	14-15
157	Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-42	8-12
178	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-101, Углеводы-25	2-45
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-608, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-126	31-09
<u>Уплотненный полдник</u>			
91	Запеканка из творога	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	23-72
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-319, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-39	28-73
Итого за день		Калорийность-1 287, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-220, Витамин С-1	81-36

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна