

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	7-59
149	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-10
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-73
Итого за завтрак		Калорийность-332, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-53, Витамин С-1	18-21
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-98
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-98
<u>обед</u>			
172	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	2-38
14	Птица отварная	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-2	18-52
132	Капуста тушеная	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-23	6-23
142	Компот из изюма	Калорийность-81, Углеводы-20	1-67
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-73
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	2-72
Итого за обед		Калорийность-465, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-82, Витамин С-29	34-25
<u>Уплотненный полдник</u>			
83	Картофельные оладьи с сыром	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-12, Витамин С-2	5-45
20	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-1	1-04
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-182, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-23, Витамин С-2	7-14
Итого за день		Калорийность-1 020, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-167, Витамин С-82	61-58

Утвердил Бобкина Татьяна
заведующий _____Анатольевна