

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>			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	8-76
179	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-73
Итого за завтрак		Калорийность-367, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-58, Витамин С-1	20-40
<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>			
207	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-7	2-85
18	Птица отварная	Калорийность-44, Белки-4, Жиры-3	24-70
153	Капуста тушеная	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	7-19
171	Компот из изюма	Калорийность-97, Углеводы-24	2-00
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-520, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-90, Витамин С-33	42-19
<u>Уплотненный полдник</u>			
104	Картофельные оладьи с сыром	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-16, Витамин С-3	6-79
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-213, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-27, Витамин С-3	8-48
Итого за день		Калорийность-1 141, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-184, Витамин С-87	73-05

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____Анатолевна