

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24	8-45
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-21
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-71
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	2-82
Итого за завтрак		Калорийность-299, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-50, Витамин С-1	19-19
2 завтрак			
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
обед			
88	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-15	2-93
200	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-7	3-17
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	0-97
183	Жаркое по-домашнему (ясли)	Калорийность-311, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-20, Витамин С-11	40-99
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	2-68
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-71
51	Хлеб ржаной	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23	3-09
Итого за обед		Калорийность-702, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-94, Витамин С-33	55-54
Уплотненный полдник			
61	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-223, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	7-13
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4.000	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-265, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-29	7-78
Итого за день		Калорийность-1 312, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-184, Витамин С-35	83-22

Утвердил

заведующий

Бобкина Татьяна
Анатольевна