

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-151, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-27	9-76
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	7-45
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-71
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	4-54
Итого за завтрак		Калорийность-348, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-56, Витамин С-1	23-46
<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>			
88	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-15	2-93
240	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14, Витамин С-8	3-80
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	0-97
210	Жаркое по-домашнему (сад)	Калорийность-477, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-31, Витамин С-17	47-40
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	3-22
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-900, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-112, Витамин С-40	63-12
<u>Уплотненный полдник</u>			
76	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	Калорийность-277, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-24	8-92
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
6	Соль		0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-327, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-37	9-73
Итого за день		Калорийность-1 621, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-216, Витамин С-42	97-02

Утвердил

заведующий

Бобкина Татьяна
Анатольевна