

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 вязкая пшениная молочная	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	7-16
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-83
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-64
Итого за завтрак		Калорийность-314, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-47	17-42
<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>			
148	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	1-89
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	19-87
127	Пюре картофельное	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-15	6-30
148	Компот из изюма	Калорийность-84, Углеводы-21	2-91
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-64
66	Хлеб ржаной	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-30	4-06
Итого за обед		Калорийность-557, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-92, Витамин С-20	36-67
<u>Уплотненный полдник</u>			
89	Сырники из творога	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-10	24-20
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-250, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-20	24-85
Итого за день		Калорийность-1 162, Белки-45, Жиры-33, Углеводы-168, Витамин С-70	80-92

Заведующий

Бобкина Татьяна
Анатольевна