

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 пшениная молочная	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	8-26
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-01
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-64
Итого за завтрак		Калорийность-351, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-53	19-70
<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>			
178	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	2-27
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	26-49
146	Пюре картофельное	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	7-28
178	Компот из изюма	Калорийность-101, Углеводы-25	3-50
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-636, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-102, Витамин С-24	45-24
<u>Уплотненный полдник</u>			
99	Сырники из творога	Калорийность-232, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-11	26-87
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-69
6	Соль		0-12
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-282, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-24	27-68
Итого за день		Калорийность-1 310, Белки-51, Жиры-40, Углеводы-188, Витамин С-74	94-60

Заведующий

Бобкина Татьяна
Анатольевна