

Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
140	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-1	7-89
150	<i>Чай с молоком или сливками</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-93
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-98
Итого за завтрак		Калорийность-306, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-49, Витамин С-51	18-13
<u>обед</u>			
67	<i>Птица в соусе с томатом</i>	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-2, Витамин С-1	57-16
120	<i>Пюре гороховое с маслом</i>	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	5-84
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
40	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	4-08
160	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-7	2-93
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-18
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-66
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	0-77
Итого за обед		Калорийность-562, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-76, Витамин С-12	74-84
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	<i>Салат Космос (удмуртское блюдо)</i>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-2, Витамин С-18	4-98
52	<i>Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)</i>	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-33	5-79
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	<i>Соль</i>		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-279, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-45, Витамин С-18	11-42
Итого за день		Калорийность-1 147, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-170, Витамин С-81	104-39

Утвердил _____ Бобкина Татьяна
заведующий _____ Анатольевна

Калькулятор _____ Махминова Ольга Михайловна