

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>			
171	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-172, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-24, Витамин С-2	10-69
175	Какао с молоком	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	7-89
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-57
Итого за завтрак		Калорийность-365, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-51, Витамин С-3	22-94
<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>			
152	Суп картофельный с клецками	Калорийность-59, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	2-14
64	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-127, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7, Витамин С-1	33-41
137	Пюре картофельное	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Витамин С-17	6-79
148	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-84, Углеводы-21	1-98
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-25
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-57
Итого за обед		Калорийность-530, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-84, Витамин С-21	48-14
<u>Уплотненный полдник</u>			
43	Салат из моркови	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-2	2-11
60	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	4-16
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-57
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-236, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-46, Витамин С-2	6-92
Итого за день		Калорийность-1 172, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-190, Витамин С-76	79-98

Утвердил
заведующий _____ Бобкина Татьяна
Анатольевна

