

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>			
197	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-27, Витамин С-2	12-34
210	Какао с молоком	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-2	9-46
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-79
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-57
Итого за завтрак		Калорийность-412, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-57, Витамин С-4	26-16
<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>			
183	Суп картофельный с клецками	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-3	2-57
85	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-169, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-9, Витамин С-1	44-54
158	Пюре картофельное	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Витамин С-19	7-83
178	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-101, Углеводы-25	2-38
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-620, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-95, Витамин С-23	61-14
<u>Уплотненный полдник</u>			
65	Салат из моркови	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-7, Витамин С-3	3-16
75	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-39	5-18
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-68
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-300, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-59, Витамин С-3	9-10
Итого за день		Калорийность-1 373, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-220, Витамин С-80	98-38

Утвердил
заведующий _____ Бобкина Татьяна
Анатольевна