

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
104	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16	5-51
126	Чай с молоком или сливками	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	3-43
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	2-80
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-78
Итого за завтрак		Калорийность-235, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-32	12-52
<u>2 завтрак</u>			
98	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-49	1-56
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-49	1-56
<u>обед</u>			
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	1-90
57	Кнели куриные с рисом	Калорийность-149, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3	30-86
59	Капуста тушеная	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-10	3-46
48	Хлеб ржаной	Калорийность-101, Белки-2, Углеводы- 22	2-92
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-78
145	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-83, Углеводы-20	1-64
Итого за обед		Калорийность-463, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-65, Витамин С-13	41-56
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Макароны отварные с сыром	Калорийность-216, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20	13-95
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-14, Углеводы-3	0-39
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-50
4	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-272, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-33	14-92
Итого за день		Калорийность-1 010, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-139, Витамин С-62	70-56

Утвердил
заведующий _____ Бобкина Татьяна
Анатольевна